



健康朗読講座

声を出して健康になりましょう

2026. 5. 21(木)

午後2:00~3:30

会場: 谷原地域集会所

参加費: 1人500円

身体と脳のウォーミングアップ

- ストレッチ・ゆすり体操
- 口腔ケア体操
- 脳トレ体操



身体と脳をリラックス! 血流アップ!
口腔ケア体操は嚥下障害予防に効果的
おいに笑いましょう~

呼吸・発声

- 簡単にできる腹式呼吸
- 無理なく声を出す方法
- ことばあそび群読

呼吸の基本は健康のみなもと
気持ちよく皆さんで声を出して
楽しもう!

詩の群読・発表

- グループで練習・発表

グループごとに練習後、発表!
心を一つにして読み上げよう!



参加希望の方は 下記までご連絡ください
お待ち申し上げます!

お問い合わせ : 03-3925-5637 藤本 女性部部长



朗読と絵本の塾 Live

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町2-27-6

TEL: 090-9806-2161 渡部

Email: livesawa3050@gmail.com



ホームページ