

あ え い う え お あ お

ステキな

声づくり講座



舌や喉の筋力アップで誤嚥防止！

聞き取りやすい声を維持して会話をさらに楽しく！

2025年4月7日～6月16日

毎週月曜日／全10回※祝日は休講

時間 ▶ 14:00～14:45

場所 ▶ 虎ノ門いきいきプラザ2階多目的室

対象 ▶ おおむね50歳以上の港区民

費用 ▶ 無料

定員 ▶ 10名（抽選）

内容 ▶ 腹式呼吸／正しい口の開け方／発声・滑舌／
舌と喉の筋トレなど

持ち物 ▶ 筆記用具

講師紹介

松本 尚子先生

▶フリーアナウンサー・ナレーター

▶元南日本放送アナウンサー

フリーでアナウンサーやナレーター、話し方教室主催として活躍中。敬老館では「声育て」「誤嚥性肺炎予防」を二大柱として講座を開講。



お申し込みについては裏面をご確認ください。