

2018年

第132回

9月

誰でも自由に、楽しくおしゃべり

金曜サロンスペシャル

# ボイストレーニングと シナプソロジーで 健康促進と脳の活性化を!!

\* 藪内 智子さん (長峰在住)

\* 9月7日 (金) 午後7時~9時 (開場は6時30分)

\* 稲城市地域振興プラザ1F ミーティングコーナー

ボイストレーニングとは声を出すための発声法です。

シナプソロジーは腹式呼吸や声を出しながら手遊びをしたり、歌いながら体を動かしたりすることが健康と脳の活性化に良いプログラムです。

今回は、ボイストレーナー、シナプソロジーインストラクターで、長峰在住の藪内智子さんを話し手に迎えて、健康促進と脳の活性化を体験しませんか。



10月の金曜サロンスペシャルは10/5開催予定です。お楽しみに!!