

# のどを鍛える健康声磨き® 講座

定員 15名

のどの不調や、声の衰えが気になる方に、  
呼吸法や発声方法を改善し、  
楽しく健康に喉と声を鍛えます。

日 時

第4木曜 14:00～15:30

講 師

染川 かずこ 一般社団法人日本声磨き普及協会  
認定インストラクター

参加費

講座回数（残回数）×500円

材料費

持ち物

飲料水

※期、月により「回数・曜日・時間」の変更がある場合があります。