

<令和7年9月26日 開催>

長岡京市立中央公民館主催

中央公民館 市民企画講座（18）（企画者：長岡京市民コーラス さん）



誤えんを防ぐ高齢者のための

ボイストレーニング



簡単なボイストレーニング
で声を出しやすくなること
を実感しましょう♪
口腔まわりの筋肉を楽しみ
ながら動かすことで、健康増
進につながります！



日 時：令和7年9月26日（金） 14:00~16:00

場 所：長岡京市立中央公民館 3階 市民ホール

講 師：長岡京市民コーラスの皆さん

対 象：市内在住・在勤の概ね60歳以上の方

定 員：先着 50名

持ち物：水分補給用の飲み物

申 込：令和7年9月2日（火）午前11時から受付開始
電話、FAXまたは公民館窓口へ

参加無料



【お申込み・お問合せ】
長岡京市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774