

心が変わる！呼吸が変わる！

心と声のリラックス講座



この時間だけは介護のことも少し忘れて楽しく過ごしましょう！！

参加費
無料

日時

2025年11月26日（水）

午前10：00～午後12：00 （受付9：30）

定員

25名 事前申込制

場所

いちゅい具志川じんぶん館 大研修室

対象者

- ・市内に居住する高齢者等を現に介護している家族
- ・地域の援助者あるいは介護に携わる支援者

内容

★「お口の健康～楽しくヴォイストレーニング～」

講師：石川真也

声や呼吸を整えることで得られるリラックス効果や発音、活舌のトレーニングを通して、心地よい声づくりの実践をしてみましょう！



★介護者交流会（ゆんたく会）

介護のこと、小さな悩みから嬉しかったことまで、気兼ねなくお話してみませんか。



【お問い合わせ】

うるま市役所 介護長寿課 高齢者福祉係 TEL：098-973-3208

問合せ時間：「平日・午前9時～午後5時」

※申し込みについては、裏面を参照してください。



F A X : 098-982-6041

うるま市介護長寿課高齢者福祉係
宮城・田中 宛

※ご参加希望の方は、電話・FAX またはインターネットにてお申込みください。

- ・電話・・・うるま市介護長寿課 Tel: 098-973-3208 (高齢者福祉係 内線: 1572)
- ・FAX・・・下記申込書にご記入の上、お申込みください。
- ・インターネット・・・こちらの二次元コードより、お申込みください⇒⇒⇒



(ふりがな) 氏 名	ご連絡先 ※日中、連絡の取れる番号を記入	所属・団体名 ※職場等の団体で参加される際は、 ご記入ください

※ご記入いただいた個人情報は責任を持って管理し、本講演会にかかる受付事務以外には使用いたしません。

《申込み締め切り：令和7年11月12日（水）17時まで》