

班回覧

令和5年度庄内公民館主催教室

滑舌教室 受講生募集!

マスクを外す機会が増えてきそうな
2023年。

長いマスク生活の中で
口を大きく開けることが減り
口周りの筋肉が落ちていませんか？

ぜひこの機会に
呼吸法・発声・口と舌の体操等を
楽しみながら学び、
口周りの筋肉を引き締めて
滑舌の改善を目指しましょう！

○講師 フリーアナウンサー
(ゆふいんラジオ局サウンドコンシェルジュ)
佐藤由美氏

○日時 令和5年5月19日～7月21日
毎週金曜日 10:30～11:30

○場所 庄内公民館 会議室2

○対象 由布市在住の方

○定員 10名 ※定員を超える場合は抽選となります。

○受講料 2,000円 申込フォーム→

<申込締切日：4月28日(金)>



<問い合わせ>

由布市庄内公民館
TEL 097-582-0214
FAX 097-582-0683

滑舌教室って何するの？

発声

無理なく声を出しながら早口言葉で滑舌の改善を目指します。
「何度も聞き返される」という悩みを解消して、**自分の声に自信を持てる**ようにしましょう。

舌の体操

舌の出し入れや上下運動で舌の筋肉を鍛えて、舌が滑らかに動くようにします。
舌が滑らかに動くと、**食べ物を飲み込みやすくなりますよ。**

呼吸法

腹式呼吸や深く長めの呼吸を学びます。
自律神経の乱れを整えて、**リラックスした状態**を作りましょう。

口の体操

正しい姿勢で口を正しく開ける、閉じる運動を行います。
口元の筋肉を使って、**明るい表情**を目指しましょう。

ブレイクタイム

講師の先生のおススメの本や、ちょっといい話などを紹介します。
プロのアナウンサーならではの貴重なお話も聞けるかもしれません！

(参加者の声)

先生が明るくて
元気なので、
毎回楽しいです！

(参加者の声)

言葉がはっきりと
出るようになりました。

(参加者の声)

口元の筋肉を鍛えて
これからもリフトアップを
目指します！