オンライン開催
ZOOM
6月～8月

第12回　PD患者のための呼気鍛錬（こきたんれん）クラス
参加者募集中

呼吸とは、息を吸って(吸気)、吐く(呼気)ことです。呼吸は息を吐くところから始まります。
呼気によって声は出ますので「呼気鍛錬」するとよい声がでます。
PD患者さんは声が小さくなりやすいのですが、気の流れをよくするための鍼灸のツボ押しで
ウォーミングアップ、母音発声訓練でカラダを共鳴させ、横隔膜を使った腹式呼吸で、
気持ちよくラクに声が出るようにします。最後はハミングでクールダウン。
リラックスできますし、便秘、イライラ、不眠などにも効果が期待できます。
さらに滑舌や嚥下障害、姿勢の改善を目指します。イラストを多めにしたテキスト、動画（YouTube）もありますので、一人で復習が出来るようになっています。
オンライン開催だからパソコンやスマホでご自宅から参加できます。

開催日	月曜日の14時30分～15時30分（60分）
	6月5日、12日、 19日、 26日
	7月3日、 10日、 24日、 31日
	8月7日、 14日、 21日、 28日
参加費	全12回で6,000円（振込先は3枚目）
入会金	なし
申し込み	岩﨑にメール（gunkojin@gmail.com）くだされば
	折り返します。
服装など	ジャージなどの動きやすい服装、手鏡、バスタオル
テキスト	「パーキンソン病患者のための鍼灸・呼吸・発声
	＋ストレッチ」（希望者には郵送します）

尚、何か重篤な病態がある人は主治医の許可をお取りください。

第12回 PD患者のための呼気鍛錬クラス

1時間のうち、前半は呼気鍛錬、
後半は毎回テーマを決めて、進めていきます。

日程とテーマ（全12回）

第1回	6月5日	声帯のしくみ
第2回	6月12日	共鳴、息のスピードと方向
第3回	6月19日	顔の筋肉と口の開き方
第4回	6月26日	母音の舌の位置
第5回	7月3日	滑舌　子音の前半
第6回	7月10日	滑舌　子音の後半
第7回	7月24日	パタカラ解説
第8回	7月31日	早口言葉の稽古方法
第9回	8月7日	寝たまま母音発声
第10回	8月14日	声がでるストレッチ
第11回	8月21日	声がでる姿勢
第12回	8月28日	まとめ　呼気鍛錬クイズ

パーキンソン病患者のための呼気鍛錬クラス
参加費振り込みについてのご案内

6,7,8月分の月謝　6,000円を下記口座にお願いします。

※ゆうちょ銀行からお振込みの場合
記号：10040
番号:92680811
名義：イワサキマキ

※ゆうちょ銀行以外の金融機関からお振込みの場合
銀行名：ゆうちょ銀行
店名：〇〇八（読み　ゼロゼロハチ）
店番：００８
預金項目：普通預金
口座番号：９２６８０８１
名義：イワサキマキ

振り込みましたら、お手数ですが岩崎までご連絡ください。

168-0081
杉並区宮前1-20-29
シャンボール高井戸203
070-6646-1495
gunkojin@gmail.com
URL:http://gunkojin.com