オンライン開催
ZOOM
9月～11月

第13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） 9月4日、11日、 25日 10月2日、 16日、 23日 11月6日、 13日、 20日、 27日
参加費	全10回で5,000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。

オンライン開催
ZOOM
9月～11月

第13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）
	9月4日、11日、 25日
	10月2日、 16日、 23日
	11月6日、 13日、 20日、 27日
参加費	全10回で5,000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13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10回）

第1回	9月4日	声帯のしくみ
第2回	9月11日	共鳴、息のスピードと方向
第3回	9月25日	顔の筋肉と口の開き方
第4回	10月2日	母音の舌の位置
第5回	10月16日	滑舌　子音の前半
第6回	10月23日	滑舌　子音の後半
第7回	11月6日	パタカラ、早口言葉の稽古方法
第8回	11月13日	難しい早口言葉
第9回	11月20日	ボリュームのある声
第10回	11月27日	相手に届く声

※大体の目安です。参加者の質問を深堀してテーマが変わることもあります。

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

9,10,11月分の月謝　5,000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：０００８
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