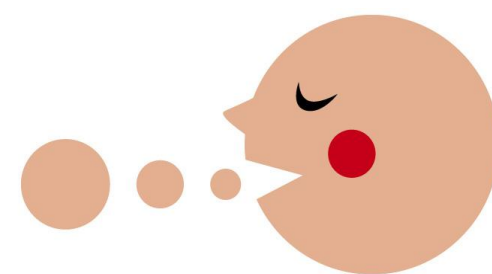


オンライン開催
ZOOM
9月～11月



こきたんれん

第21回 PD患者のための呼吸鍛錬クラス 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「呼吸鍛錬」をするとよい声ができます。

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と動画(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。アーカイブも作ります。

開催日 月曜日の14時30分～15時30分(60分)

9月1日、8日、22日、29日、

10月6日、20日、27日

11月10日、17日、

参加費 全9回で4,500円(振込先は3枚目)

入会金 なし

申し込み 岩崎にメール(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21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9回）

第1回	9月1日	呼吸のしくみ、肺と横隔膜
第2回	9月8日	声帯、嚥下
第3回	9月22日	姿勢の修正方法
第4回	9月29日	共鳴、息のスピードと方向
第5回	10月6日	顔の筋肉と口の開き方
第6回	10月20日	舌のマッサージと母音の舌の位置
第7回	10月27日	滑舌 子音の前半
第8回	11月10日	滑舌 子音の後半
第9回	11月17日	聞きやすい声は4つのバランス

※大体の目安です。参加者の質問を深掘してテーマが変わることもあります。

PD患者のための呼吸鍛錬クラス 参加費振り込みについてのご案内

9、10、11月分の月謝 **4,500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>