令和8年度　千種さわやかクラブ

文化健康講座

令和9年 1 月 19 日 火

13:00～15:20 （開場12:30）

会場：千種文化小劇場



名古屋市千種区三丁目6番10号
TEL（052)745-6235

第一部　「在宅療養・ACP(人生会議)出張講座」

13：10～14：10

住み慣れた場所で、家で、暮らし続けたい…

講師：名古屋市はち丸在宅支援センター
相談支援・普及啓発グループ 担当者 様

第二部　「喉を鍛える健康声磨き®講座」

14：20～15：20

～声から始める健康づくり～

呼吸・発声・表情筋を楽しく動かしながら喉を鍛え
誤嚥予防や健康づくりを目指す体験型セミナー

講師：(一社)日本声磨き®普及協会認定
シニアインストラクター
中西 直美 先生

主　催

千種区役所・千種区老人クラブ連合会

名古屋市千種区星が丘山手103番地　TEL (052)753-1942