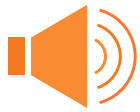


スガナミ楽器

●●●●
＼声から始める健康生活／

～ 加齢に負けない！声の筋肉を育てる～



声を鍛える！

声のエクササイズ

スポーツボイス

ワークショップ開催のご案内

5月18日（月） 15:30～16:30

参加費：お一人様 2,200円（税込）

仲間ができる！友達と一緒に！
少人数制グループレッスン

会場：スガナミミュージックサロンみどり町



講師：YUKARI

【担当コース】
ボーカル
ボイトレニング
スポーツボイス・歌の会

最近、思い当たることはありませんか？

- ・声が出にくくなった
- ・話が聞き取りづらいと言われる
- ・むせやすくなった
- ・ほうれい線が気になる
- ・疲れやすい
- ・肩こりがひどい



日本発の“ボイトレ健康法” スポーツボイスとは？

「声を出しながら全身を動かす」ことで、発声・呼吸・体幹・嚥下（飲み込み）まで一度に鍛えられる、声の筋トレです！ 声は筋肉！何歳からでも育てられますよ！

まずは一度、体験してみてください！

ご予約・お問い合わせは・・・

スガナミミュージックサロンみどり町

ハローズみどり町モール内

TEL 084-983-3355

Web申込フォーム



声の筋肉を鍛えると、身体が変わる！

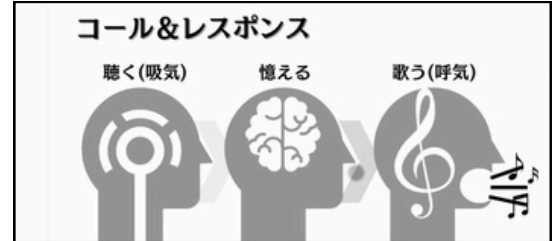
ワークショップの内容

— 聴いて声で返すだけ —

下記の内容を【コール&レスポンス（真似ること）】で行います。

身体と脳が一緒に動くので認知機能の維持・改善につながる強力な脳トレとなります！

- ・ウォームアップ
- ・のどのストレッチ（嚥下筋の強化）
- ・表情筋トレーニング
- ・腹式呼吸（横隔膜を使った呼吸法）



激しい動きがないので、運動が苦手な方やシニアの方でも無理なく参加できるのが特徴です。

続けるとどんな良いことが？

スポーツボイスの効果

・声に艶が出る！

年齢を重ねるごとに声が出しづらくなったり、かすれたり…
声の筋肉を鍛えることで、艶声を維持することができます。

・誤嚥性肺炎の予防！

のどの筋肉を鍛えて“飲み込む力”を、呼吸筋を鍛えて“吐き出す力”
を高め、誤嚥リスクの低減に役立ちます。

・免疫力アップ！

声を出しながら全身を動かすことで心肺機能が向上。
体幹も鍛えられ、疲れにくい強い身体づくりにつながります。

・自律神経がととのう！

横隔膜を使った正しい呼吸法を身につけ、
自律神経のバランスを整えてストレスを軽減します。

声が変わると、毎日が軽くなる ～そんな瞬間を皆様に！～

もっと続けたい方には！

スポーツボイスレッスン【5月スタート】

月曜日 15:30～16:30（月2回）

ワークショップ参加者の方は、
レッスンの雰囲気そのまま体験できますよ♪ 詳細は、教室までお問い合わせください。

ワークショップ当日のご入会で
入会金 5,500円(税込)が **0円!**

ご予約・お問い合わせは・・・

スガナミミュージックサロンみどり町 Tel 084-983-3355