スポーツボイス

～声を使った健康エクササイズ～

受付開始日
12月23日（木）

スポーツボイスとは「声を使った健康エクササイズ」です。
体を隅々まで動かしながら、喉の筋肉も強化、ストレッチしてみませんか？

無理なく、声帯を動かすことによって、嚥下機能向上や、ダイエット、

活舌が良くなりリフトアップにも効果的。若返り効果抜群です！

気になった方は是非レッスンにご参加ください！

担当； スポーツボイスディレクター　栗原理恵

●日時；2022年2月24日（木）10:00～11:00
●場所；八千代市ふれあいプラザ4階第3会議室
●参加費；550円(税込)
●対象者；高校生以上、体力を付けたい方
●定員；25名
●申込；1階総合受付
●用意するもの
・マスク着用
・運動シューズ
・運動しやすい服装
（ジーパン等動きにくい服装不可）
・水分補給
（蓋のついた水筒・ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ）
・タオル

八千代市ふれあいプラザ