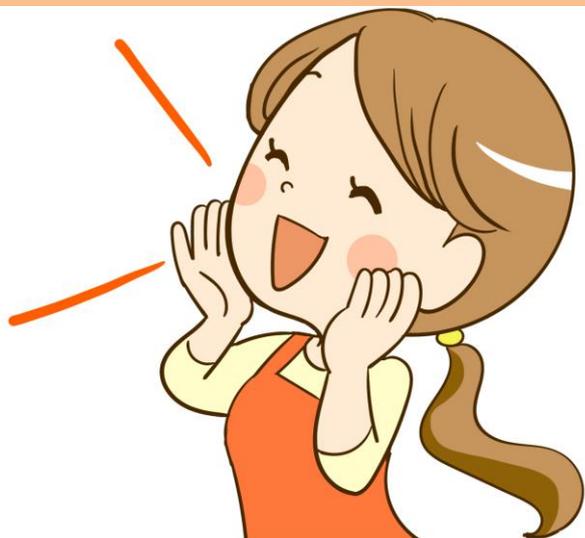


スポーツボイスレッスン

～声を使った健康エクササイズ～

無料体験会（4月）



日時；2024年

4/25（木）

10:00～11:00

（無料体験レッスン）

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 安場 友紀

●日時；2024年4月25日（木）10:00～11:00（無料）

●場所；八千代市ふれあいプラザ4階第3会議室

●参加費；無料（お1人様1回限り）

●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

- ・運動シューズ
- ・運動しやすい服装
（ジーンズ等動きにくい服装不可）
- ・水分補給
（蓋のついた水筒・ペットボトル）
- ・タオル



八千代市ふれあいプラザ