

## ボイトレ健康法

# のど筋トレ

## 無料体験会のお知らせ

**良い声づくりで誤嚥防止、免疫力アップ!**

「最近声が出にくいかも…」  
「もっと大きく、いい声を出してみたい!」  
「美味しい食事をしっかり飲み込みたい!」  
そんなお悩みを喉のエクササイズで解決!  
座りながら行うので、初めて行う方、  
体力に自信のない方も安心!

**音楽に合わせてどなたでも楽しく  
のどの運動ができます。**



### スポーツボイスレッスン無料体験会

4月25日(木) 5月23日(木)

申込は  
(おひとり様どちらか  
1回限り)

時間: 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: 無料 (無料体験会のご参加はお一人様1回限り)

持ち物: 運動シューズ、運動しやすい服装

水分補給できるもの (蓋のついた水筒やペットボトル)

タオル



担当: スポーツボイスディレクター  
安場友紀

声を鍛える全身運動は、歌声・喋り声、嚥下・体幹、免疫力向上、尿漏れ予防改善や、運動不足・ストレス発散に繋がります。健康の意識への高まりからスポーツクラブやカルチャーセンター、学校などで実践されています。この機会に体験してみませんか?

八千代ふれあいプラザ