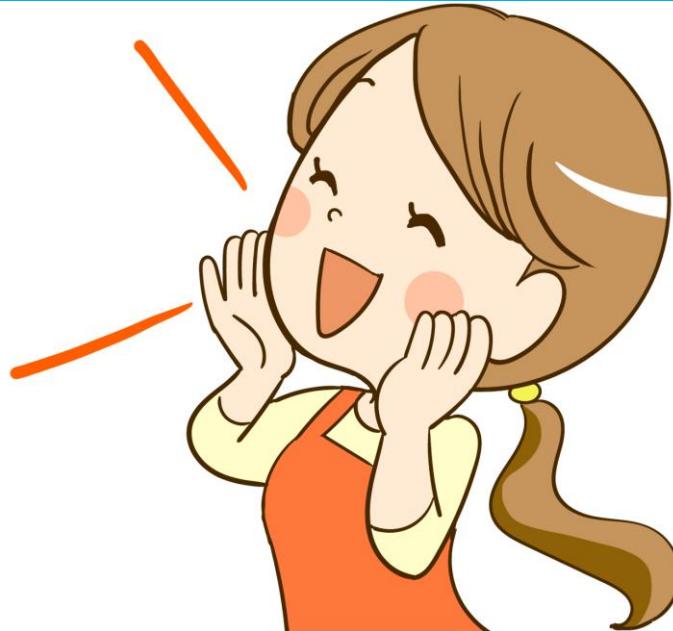


スポーツボイスレッスン

～声を使った健康エクササイズ～



日時：2026年

- 1/22 (木)
10:00～11:00
- 2/28 (木)
10:00～11:00
- 3/26 (木)
10:00～11:00

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！

●日時：2026年1月22日（木）10:00～11:00
2026年2月26日（木）10:00～11:00
2026年3月26日（木）10:00～11:00

受付開始 1月→11月27日（木）
2月→12月25日（木）
3月→1月22日（木）

●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：40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
(ジーパン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

●キャンセルは、開催3日前まで全額返金
以降のキャンセルは返金無し

☎ 047-487-1511



八千代市ふれあいプラザ

