

声のチカラでシニア革命！ 介護予防事業の一環に「健康声磨き」を導入しませんか？

一般社団法人 日本声磨き普及協会
埼玉県さいたま市浦和区仲町1-15-1エスプリ浦和201号
TEL 048-829-9624 メール info@koemigaki.com

**さいたま市、鶴ヶ島市など行政主導の講演・講座実績も多数
常に申込みは満員御礼！ ご好評につきリピート開催も！**

～「健康声磨き」とは～

シニアの皆様には、声に関する日頃の「困った。。。」がたくさんあることをご存知ですか？

「退職後ちゃんと話す機会がめっきり減って、滑舌が悪くなってきた」、「夫婦だけの生活で会話が減り、声が出ずらくなってきた」「口が動きずらくなって、友達とのおしゃべりも面倒になってしまった」、「こもった暗い感じの声になってきてしまっているのが嫌」等々。

このように、加齢によるお身体の変化や、声を出す環境の変化によって、お声に悩みを抱えるシニアは本当に多いのです。

ボイストレーニングを通して、正しい腹式呼吸・腹式発声・表情筋のストレッチなどを行うことで、明瞭な声と澁刺とした表情になり、これら声のお悩みは大きく改善します。そして、気持ちも明るく前向きになります。

つまり、声が変われば、コミュニケーションの質が変わっていくのです。

コミュニケーションが変わればシニアライフのQOLはより輝きを増すことでしょう！

私たち（社）日本声磨き普及協会は、
声磨きを通してシニアの皆さまの心と身体の健康づくりを応援しています。

＊ ＊ 開催実績 ＊ ＊

【鶴ヶ島市健康増進課 主催】

2015年度 地域でスクラム！健康運動事業

『声から始める介護予防～声を磨いて心も身体も若返る！～』
(11/18 東市民センター、11/21 大橋市民センター)

2016年度 ステップアップ健康習慣 声磨き講座3回シリーズ

『声は元気のバロメーター！声を磨いて心も身体も健やかに』

(6/24 女性ハーモニーセンター、8/31 東市民センター、※2017/1/28予定)

【さいたま市内公民館主催 高齢者介護予防事業】

2016年度 上落合公民館 主催 『健康声磨き講座』 (2/24、3/2の2回シリーズ講座)

仲町 公民館 主催 ひまわり学級内『健康声磨き講座』 (6/17)

上落合公民館 主催 いきいき学級内『健康声磨き講座』 (8/10)

2017年度 生涯学習センター 鈴谷公民館 ねんりん大学内『誤嚥防止の声磨き』

※ (1/13予定)

＊ ＊ 健康声磨き講座プログラム例 ＊ ＊

『 声から始める介護予防 ～ 声を磨いてころもからだも若返る！ ～ 』

- ①軽い準備体操で上半身をほぐしましょう
- ②健康の秘訣は呼吸！
いい呼吸をしていますか？
- ③お顔の体操で嚥下予防
- ④発声トレーニングで思いっきり声を出してリフレッシュ！
- ⑤滑舌トレーニングで若い頃の張りのあるいい声！
- ⑥笑顔のある声でいきいき長寿

健康声磨き講座開催についてのお問い合わせはこちらまでお気軽にどうぞ

【一般社団法人日本声磨き普及協会】

TEL 048-829-9624 メール info@koemigaki.com