

のどを鍛える 「健康声磨き®」講座

声は元気のバロメーター！声を磨いて、心も身体も
いつまでも若々しく、私らしく、楽しくいきましょう！

日程

10月27日、11月10日・24日（火曜日全3回）

時間

午前10時～11時30分（90分）

講師

（一社）日本声磨き普及協会認定講師 中西 直美

対象

一般

定員

10人

会場

1階 第1集会室

費用

受講料1,500円 教材費2,090円（教本）

持物

筆記用具、飲料水(水分補給)

締切

10月14日（水曜日）必着



中西 先生



電子申請用2次元コード

プログラム

- 10月27日 ・ 枯れない声をつくる正しい呼吸
・ 無理せず出せて、通りのよい声をつくる発声法
- 11月10日 ・ 明るい声をつくる表情筋ストレッチ
・ クリアな声をつくる母音の形状記憶
- 11月24日 ・ 脳トレしながら滑舌練習
・ 声磨き体操

「声にハリがない」、「声を通らない」、
「加齢とともに声が出ずらくなった」、
「滑舌が悪くなった」などのお悩みのある方、本講座で「無理がない」、
「疲れない」、「枯れない」、あなたの
本当の声を磨いてみませんか？

