



# 呼吸・発声・滑舌を 磨こう!



## みんなで楽しく声磨き®



### 子ども食堂と 同日開催!



### みんなで楽しく声磨き®レッスン 開催概要

**開催日程** 5月23日 (土) 13:30~14:30

**開催場所** SOMPOケア ラヴィーレレジデンス鎌倉大船  
(〒247-0051 神奈川県鎌倉市岩瀬1-3-10)

**対象** お子さまから大人・シニアまで幅広い世代の方

- ・声がかすれる、出にくいなどのどの不調にお悩みの方
- ・人前で話すことやコミュニケーションに自信をつけたい方
- ・お子さまの自己表現力や話す力を育てたい保護者の方等

**参加費** 無料 お申込みは不要です。当日開始時間までにお越しください。

**講師** (一社) 日本声磨き普及協会 認定インストラクター 西邑 由里子

**実施内容** 声がかすれて出しづらい方、声が小さくて悩んでいる方におすすめです。  
呼吸法や発声法を改善し、のどと声を鍛えていきいき元気になりましょう!  
お子様やお孫様とのご参加も大歓迎!

正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、脳トレ滑舌、声磨き体操 等

<お問い合わせ先>



SOMPOケア ラヴィーレレジデンス鎌倉大船

☎ 0467-50-0059

公式HPはこちら→



# 声からはじまる、心と身体 の健康づくり ～大人も子どもも、一生使える「声」を育てる～

全国のべ1,000講座、40,000人が  
健康声磨き®を絶賛!

## 「声磨き®」とは?

声がかすれる、大きな声が出しづらい...そんななどの不調や声の衰えが気になっていませんか?また、マスク越しのコミュニケーションが続いたことで、「うまく伝えられない」「人前で話すのが苦手」と感じるお子さまも増えています。

全国各地で健康づくり・介護予防事業として実施されている実践型トレーニング「健康声磨き®」では、呼吸法・発声法・表情筋トレーニングなどを通じて、声だけでなく心と身体 のコンディションを整えます。



### 期待できる効果

#### 【大人の方】

- ・声が出やすくなる、若々しい声を取り戻す
  - ・誤嚥予防やのどの機能改善
  - ・姿勢改善や表情の明るさ向上
  - ・気分のリフレッシュ・前向きな変化
- 「声が出やすくなった!」  
「むせなくなった!」  
と、多くの方に喜ばれています。

#### 【お子さま】

- ・自己肯定感の向上
  - ・コミュニケーション能力の向上
  - ・人前で話す自信がつく
  - ・自分の気持ちを伝える力が育つ
- 「自分の声が好きになる」ことで、自然と前向きな行動やチャレンジが増えていきます。

### 声は、一生使う“自己表現のツール”

声は目に見えない履歴書。そして、人と人をつなぐ大切なインフラです。のどと声を鍛えることで、健康も、コミュニケーションも、人生の質も変わっていきます。お子さまからシニアまで、それぞれのステージで“自分らしい声”を育て、人生のプライムタイムをもっと楽しみませんか?

