

講座 ジャンル	健康・声	教員名	なかにし 中西	な お み 直美
------------	------	-----	-------------------	--------------------

知多初上陸! のどと声を鍛えていきいき元気に!



こんな方におすすめです!

- ✓会話をしていると段々のどが詰まってくると感じる
- ✓食事中にむせることが増えた
- ✓しばらく黙っていた後、いざ話し出すと声が出づらい、かすれる
- ✓話していると「え?」と聞き返されることが増えた
- ✓久しぶりに人前で話すとき口がうまく回らない、滑舌が悪くなった
- ✓以前に比べて自分の声が低くなった、ハリがなくなった
- ✓カラオケで以前出せていたキーが出なくなった
- ✓歌い続けたり、話し続けたりすると疲れる



実践的なトレーニングを中心に行う「健康声磨き®」は呼吸法や発声法が改善されるだけではなく、顔のたるみや歪み、姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防や気分のリフレッシュなど、心と身体の健康に効果が期待できます♪



「健康声磨き®」トレーニング例

1. 枯れない声をつくる正しい呼吸
2. 無理せず出せて通りのよい声をつくる発声法
3. 明るい声をつくる表情筋ストレッチ
4. クリアな声をつくる母音の形状記憶
5. 脳トレしながら滑舌練習
6. 声磨き体操



~各種メディアからも
注目を集める声磨き~



即効果を実感できる!と受講者様から大絶賛

- ◆1人での時間が長く、コロナ禍で話す機会が少なくなり、声が出づらくなっていただけ、1回受講しただけで喉が軽くなって声を出しやすくなった (60代・女性)
- ◆口の周りの動きがよくなり、滑舌がよくなって若返った気分 (70代・男性)



- ◆毎日声を出す練習をするようになって、気持ちも明るくなり人と話すのが楽しくなってきた (60代・男性)
- ◆声のかすれがなくなって声を通るようになり聞き返されなくなったので、会話が途切れなくなつてストレスがなくなった (70代・女性)



教員プロフィール: (一社) 日本声磨き普及協会 認定インストラクター 中西 直美



指導実績: 栄中日文化センター、大垣中日文化センター、シュクル声磨きサロン名古屋校 等
その他地域のショッピングモールや高齢者施設での講座も多数担当。
声磨きインストラクターとして活動する傍ら、インターネットラジオ「ゆめのたね」にてパーソナリティーも務める。