講座 ジャンル	健康・声	教員名	なかにし　なおみ 中西　直美

知多初上陸！ のどと声を鍛えていきいき元気に！

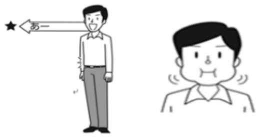
こんな方におすすめです！

✓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

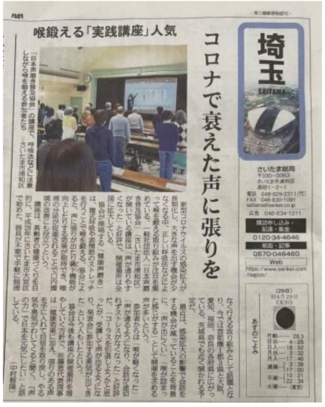
実践的なトレーニングを中心に行う
「**健康声磨き®**」は呼吸法や発声法が改善
されるだけではなく、顔のたるみや歪み、
姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防や気分の
リフレッシュなど、心と身体の健康に
効果が期待できます♪

「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～


埼玉
SAITAMA
喉鍛える「実践講座」人気
コロナで衰えた声に張りを

即効果を実感できる！と受講者様から大絶賛

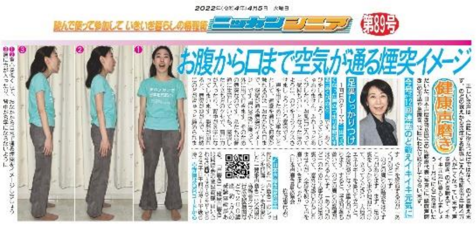
◆1 人でいる時間が長く、コロナ禍で話す機会が少なくなり、声が出づらくなっていたけど、1 回受講しただけで**喉が軽くなって声を出しやすくなった**（60 代・女性）

◆**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）

声のチカラで
日本を元気に！

◆**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が通るようになり**聞き返されなくなったので、会話が途切れなくなってストレスがなくなった（70 代・女性）


2022年（令和4年）4月5日　火曜日
ニッカンシニア　第89号
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

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、愛知県老人クラブ連合女性リーダー会、蒲郡寿楽荘 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。