



# 声を磨いて いきいき元気に!



## のどを鍛える健康声磨き®



### 高知県、初上陸!



### 健康声磨き講座(全4回) 開催概要

- 開催日程**
- ① 10月1日(火) 9:30~11:30
  - ② 10月8日(火) 10:00~11:00
  - ③ 10月22日(火) 10:00~11:00
  - ④ 11月5日(火) 9:30~11:30

- 開催場所** プラザ八王子  
(香美市土佐山田町262-1)
- ①④ 3階多目的ホール
  - ②③ 2階ボランティア研修室

**参加費** 無料

**対象**

おおむね60歳以上の男女  
声がかすれる・出にくい等のどの不調に悩んでいる方にオススメです。

**実施内容**

- ・発声・食べる機能に関する質問・チェック
- ・健康声磨きトレーニング
- 正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、脳トレ滑舌 など
- 講師：一般社団法人日本声磨き普及協会 代表理事 佐藤恵
- ・飲み込む力を鍛える体操
- 講師：高知リハビリテーション専門職大学  
コミュニケーションサポートセンター センター長 光内 梨佐 准教授

お申込みはQRコード(WEB)もしくは香美市社会福祉協議会へ電話・FAX・窓口よりお願いいたします



# 誤嚥予防・認知症予防にも効果的な 声磨き®プログラム

## 「声磨き®」とは？

高知、初上陸！  
全国のべ1,000講座、30,000人が  
健康声磨き®を絶賛！

声がかすれたり、大きな声が出づらくなったりと、  
コロナ下でのどの不調や声の衰えが気になりませんか？  
健康づくり・介護予防事業として、全国各地で開催されてい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。

「声が出やすくなった!」「昔のような明るい声が戻った!」  
「むせなくなった!」「せき込まなくなった!」  
と、受講された皆さんがお喜びです。



声は目に見えない履歴書です。

のどと声を鍛えて、人生のプライムタイムをエンジョイしたい方にお勧めです。



※本事業は高知県ヘルスケアイノベーションプロジェクト支援案件です。

※「声磨き」は一般社団法人日本声磨き普及協会の登録商標です。

主催

株式会社ボイスクリエーションシュクル  
高知リハビリテーション専門職大学コミュニケーションサポートセンター

共催

香美市  
香美市社会福祉協議会

WEB申込はこちら→

協力

一般社団法人日本声磨き普及協会

