

## R7シニアスクールⅠ

のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン 【全2回】



### <日時・場所>

令和7年5月8日・22日（木）10：00～11：30 中央公民館 視聴覚室

### <講師>

中西直美さん（声磨きインストラクター）

### <参加者>

第1回：33人 第2回：28人（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

### <内容>

声磨きインストラクターによる、「健康声磨き®」トレーニング  
呼吸法、通り良い声をつくる発声法、表情筋ストレッチ（明るい声づくり）  
クリアな声をつくる母音発声、脳トレしながらの滑舌練習を実践した。

### <主な参加者の声>

- 呼吸（腹式呼吸）、発声を意識するようになった。
- 滑舌が良くなった。
- 口の動きがスムーズになった。
- 正しい呼吸の仕方がわかり、からだの調子が改善された。
- 誤嚥防止のためにも、継続してのどを鍛えたい。
- 2回の講座で学んだ呼吸法で、声の出し方が変わったのが実感できた。