

# [のどを鍛える健康声磨き

～声のカスレや滑舌の悪さが気になる方へ、また誤嚥・認知症予防にも！～

2024年

4月30日(水) 14:30～17:00

かながわ県民センター 711会議室

- ・コロナを機に会話が少なくなり、声の不調に悩む人が増えています。また加齢とともに声が出にくい、相手に何度も聞き返されるという声も多く聞きます。
  - ・これには喉や声帯の筋肉の衰えが関係しています。足腰の筋肉を鍛えることの重要性は理解されているのですが、喉の筋肉を鍛えることまでは意識が薄いのが現状です。
  - ・講座では、喉の筋肉を鍛えて通りの良い安定感のある声を出すポイントをお伝えしますが、それのみならず誤嚥予防など健康にも大いに役立つこともお話しします。
  - ・声の基本である呼吸法や通りの良い声を作る発声のポイント、さらには顔の筋肉を柔らかくするフェイスストレッチをご紹介します、いっしょに実践してみたいと思います。
  - ・また、母音の発音の重要性や正しい口の開け方もお伝えし、脳トレにも役立つトレーニングや早口ことばなどにもチャレンジしてみましよう。
- ・一般社団法人日本声磨き普及協会では「声のチカラで日本を元気に！」のスローガンで、全国各地のカルチャースクール、自治体、老人クラブ連合会などで講演活動を行っています。
- ・今回ご紹介する「健康声磨き」はフレイル予防、誤嚥・認知症予防にもつながります。皆さんの健康で充実した生活にお役立てください。

## 講師：浅井卓弥氏 プロフィール

金融機関、不動産会社にて43年勤務し、2021年定年退職。  
・永年趣味として続けていた声楽の活動から、正しい呼吸と発声で声を使うことは心身の健康に極めて重要であることを経験。  
・退職後は一般社団法人日本声磨き普及協会認定インストラクターとして横浜市・川崎市のカルチャースクール、老人クラブ連合会、横浜シニア大学などで「健康声磨き」講座を担当。(計25回以上)  
・また一般社団法人神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会に所属して、シニア世代の健康生きがいづくりのサポート活動も継続中。



問合せ  
申込み先

カルチャー講座事務局 都築 潔

TEL:080-3403-8763

e-mail:miyakos16@cx.em-net.ne.jp

会費

6月から会員制へ移行するので、  
現在会員募集中です。  
是非入会願います  
・入会金:2,000円