

『健康声磨き』講座

“声”について考えたことはありますか。
“声”の出し方を教わったことはありますか。

最近、こんなお悩みありませんか。

- ・相手から「えっ？」と聞き返される。
- ・声が出ずらくなった。
- ・人前で話す時、上手くしゃべれない。



改善方法を
一緒に
学びましょう!

声を磨くとは…発声発語機能を向上させます。
話し方や表情が豊かになり、相手に好印象を与えることで、
コミュニケーション力が上がります。

《主な効果》健康増進、脳の活性化、メンタルヘルス、姿勢改善、アンチエイジング

日時 **3月13日(水)** ※受付13時～
13:30～15:00

会場 **須坂市旧上高井郡役所2階
多目的ホール1 [常盤町812-2]**

定員 **30名** ※申込多数の場合は、須坂市内
の方を優先させていただきます。

対象者 **地域活動やボランティア活動に繋がって
いける方/ボランティア活動者**

申込方法 **3月5日までにQRコードまたは、
お電話にてお申込みください。**



講師 **山岸淳子氏**

(一社)日本声磨き普及協会認定インストラクター

東京都出身

6歳から児童合唱団、歌の子どもとして
TVで活動

結婚後、主人の故郷の長野県へ移住

子育てをしながらブライダル奏者、CMソング
ナレーション、MCなど幅広く活動

長野県カルチャーセンター講師

悠々オアシス勤務

障がい者施設で音楽療法

元幼稚園教諭

2001年から活動している
読み聞かせグループ
「キラキラぱ〜く」
文部科学大臣賞を
R2年に受賞



参加無料

●申込み・問い合わせ先●

社会福祉法人 須坂市社会福祉協議会
須坂市春木町476-1 TEL026-214-2994
[業務時間 平日8:30～17:15]