



地域とつながる！
新しい健康習慣



声から元気に！

のどを鍛える 健康声磨き®

参加
無料

声を磨いて花園近鉄ライナーズ応援しよう！

実施日程 ※1日のみの参加でもOK ※先着50名様

マニー・リボック 選手 (SO) ▶

声磨き®レッスン

◆高安車庫内（近鉄高安駅から徒歩約5分）★鉄道まつりも同時開催！

場所は当日、会場入口で配布するチラシにてご確認ください

10月31日（土）10:30～11:30（基本講習＋ラグビー応援練習）

◆八尾おゆば（八尾市柏村町2丁目65-1）

11月11日（水）15:00～16:30（基本講習＋ラグビー応援練習）

成果披露

◆東大阪市花園ラグビー場：12月12日（土）時間未定

対象者 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。
お子様やお孫様と一緒にの参加も歓迎致します。

内容 正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、脳トレ滑舌など
ライナーズ選手と一緒に応援練習！

参加費 無料

講師 (一社)日本声磨き普及協会 認定インストラクター
両日とも花園近鉄ライナーズの選手も登場！

▽お申込みはこちら

お問い合わせ・お申込み

◆(株)ボイスクリエーションシュクル 事務局

☎048-829-9624（平日10時～18時）FAX：048-829-9634



主催 花園近鉄ライナーズ・近畿日本鉄道(株)

後援 八尾市

協力 (株)ボイスクリエーションシュクル

「声」を磨いて、まちとつながろう！

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？

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。

プログラム例：正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、脳トレ滑舌 等

新時代のヘルスケア!
全国のべ1,000講座、50,000人が
健康声磨き®を絶賛!



花園近鉄ライナーズとは？

HANAZONO KINTETSU
LINERS

花園近鉄ライナーズは、1929年に創部した日本有数の歴史と実績を持つラグビー
チームです。数々のタイトルを獲得し、幾重にも歴史を重ね、2022年1月よりラグビー
新リーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に参戦。初年度にディビジョン2優勝を果た
し、ディビジョン1昇格。2022年よりディビジョン1で戦っていましたが、2シーズンで
無念のディビジョン2降格。2026-27シーズンでの復帰を目指し、日々修練しています。



お申込みはこちら→

