

スポーツ ボイス講座

音楽・映像を使った健康づくり



DKエルダーシステム（最新音響機器）で声を使った健康エクササイズ

みんなで体を動かしながら楽しく歌って、健康になりませんか？

スポーツボイスとは？

ビートの強い音楽に乗せて体を動かしながら
声帯ストレッチや腹式呼吸に重点を
置くボディ＆ボイストレーニングです



無料体験会

6月25日（水）

14時～15時30分

定員20人

スポーツボイスの効果

- ① 自律神経のコントロール
- ② 免疫力アップ
- ③ 誤嚥性肺炎予防



日 程 全12回

7月 7日（月）	9月 3日（水）	11月 13日（木）
7月 25日（金）	9月 29日（月）	11月 25日（火）
8月 6日（水）	10月 6日（月）	12月 3日（水）
8月 20日（水）	10月 28日（火）	12月 17日（水）

時 間 14時～15時30分

場 所 八幡人権・交流センター

対 象 市内在住・在勤の人

定 員 20人

申 込 各開催日の前日までに高齢介護課へご連絡ください



参加費
無 料

下記QRコードからのお申込みも出来ます



けんこう大使 やわたん

当日は動きやすい服装で
飲み物を忘れずに！！



八幡市高齢介護課

075-983-5471（直通）