



こんな人におすすめ！

最近声が出にくくなった

人と話す機会が減った

健康のために何か始めたい

## スポーツボイスとは...

飲み込む力の低下による誤嚥性肺炎を防ぐため、シニアに人気の「のどの筋トレ」。声を出しながら体を動かすので、年齢や性別に関係なく楽しめます。

## スポーツボイスの3つの効果

### 免疫力アップ

心肺機能が向上し、体幹が強化され疲れにくい身体に！



### 自律神経コントロール

正しい呼吸を習得で、自律神経のバランスを整え、ストレス解消に！



### 誤嚥性肺炎予防

のどの筋肉・呼吸筋を鍛え、飲み込む力と吐き出す力を高める！



**開催日** 2026年11月22日(日)

**場所** サンマリーンながの 25mプール

**時間** 11:00～12:00

リサイクルプラザ 大会議室

13:30～14:30

**対象** 一般男女(16歳以上)

**参加費** 800円(税込)

**持ち物** サンマリーンながの 水着・スイミングキャップ・タオル・飲み物  
リサイクルプラザ 動きやすい服装(靴)・飲み物・タオル

**申込み** 10月12日(月祝)～定員になり次第受付終了

サンマリーンながの／リサイクルプラザ  
(株)日本水泳振興会

〒381-0026  
長野県長野市松岡2-26-7  
☎ 026-221-5535

いきいき人生、まずは発声から

元気のスイッチはあなたの声！

声のプロが直伝！



講師

東 哲一郎 先生

『ダウンタウンDX』テーマ曲でデビュー。マイケル・ジャクソンのツアーメンバーとの共演を経て、独自の全身運動「スポーツボイス」を開発。プロの歌手からアナウンサーまで延べ数千人を指導。現在は健康寿命を延ばすための発声レッスンを精力的に展開中。

申込みはこちら↓

