

参加費無料!



声に着目した健康教室 朝日町在住在勤者限定! / 「0-60モンテディオやまびこ」開催!

心身の健康課題を声のチカラで改善しませんか??

声を出すことで、脳の活性化、口腔環境の改善、アンチエイジング、心身の活性化など様々な健康課題の解決へつながります! 生活の質を向上させるためのメニューが盛りだくさん。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!



実施プログラム例

- ▶ 喉を鍛える重要性についての座学
- ▶ ボソボソ・モソモソ声を解消する表情筋体操
- ▶ 安定した良い声をつくる呼吸法
- ▶ 声帯の老化チェック法の実施
- ▶ 日常生活での声磨きトレーニング事例の紹介

参加特典

モンテディオやまびこ
オリジナルTシャツ

10.27(日) 14時キックオフ
モンテディオ山形
vs ロアッソ熊本戦
試合観戦チケット

開催日時

声磨き教室

声の出し方、
正しい呼吸方法
などを学びます!

8.27(火) 13:00~14:30 (秋葉山交遊館ホール)

9.24(火) 13:00~14:30 (朝日町エコミュージアムコアセンター創遊館ホール)

10.27(日) 11:00~12:30 (NDソフトスタジアム山形)
※教室終了後、モンテディオ山形vsロアッソ熊本戦にて成果を披露!

やまびこ体操

簡単な健康づくり
体操をします!

9.13(金) 10:00~11:00 (秋葉山交遊館ホール)

10.11(金) 10:00~11:00 (朝日町エコミュージアムコアセンター創遊館 ワークルーム3、4)

【参加要件】朝日町在住もしくは在勤の概ね60歳以上の方(申し込み詳細は裏面に)

「O-60モンテディオやまびこ」申込方法

※以下①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

【お申込み期限】2024年8月20日(火)

①電話でのお問い合わせ・お申し込み

朝日町政策推進課 総合政策係

TEL. 0237-67-2112 ※電話受付 8:30～17:15(土日祝除く)

②WEBからのお申し込み

QRコードを読み込んで、簡単にお申し込みいただけます。
「O-60モンテディオやまびこ」お申し込みページ
<https://logoform.jp/form/eDFc/648110>

「O-60モンテディオ
やまびこ」お申し込み
ページ



③E-mailでのお申し込み

メールでお申し込みの際は以下の項目を記載ください。

①名前 ②電話番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢

✉ senryaku@town.asahi.yamagata.jp

(朝日町政策推進課 総合政策係)

講師紹介



佐藤 直 氏

Nao Sato

(株)ボイスクリエーションシクル
経営戦略企画室長

「声のチカラで日本を元気に!」をモットーに、オーラルフレイル予防・誤嚥予防を目的とした“のどを鍛える健康声磨き®”を全国各地で展開。



岡崎 建哉 氏

Kenya Okazaki

モンテディオ山形
クラブコミュニケーター

2023シーズンに引退後は、モンテディオ山形で地域とクラブを繋ぐ活動に奮闘中!

2013年 - 2016年 ガンバ大阪
2017年 - 2018年 栃木SC
2019年 - 2023年 モンテディオ山形

〈個人情報の取り扱いについて〉

●記入いただいた個人情報は、本事業に関する申込み受付、連絡等のみに使用させていただきます。

問い合わせ先

朝日町政策推進課 総合政策係

TEL 0237-67-2112 MAIL senryaku@town.asahi.yamagata.jp