

(公社) 函館法人会 会員各位

令和8年2月吉日

(公社) 函館法人会青年部会
部会長 久保田 智哉

公益社団法人函館法人会青年部会 2月オープン例会のご案内
あなたの「声」や「体」の悩み解決いたします！！
～レッツ！！ ボイトレ！！！～

拝啓 法人会会員の皆様におかれましては、益々ご健勝の事と心よりお慶び申し上げます。

最近「声にハリがない」「会話しているとよく聞き返される」「お腹周りの肉付きが気になる」と感じることはありませんか。これらの原因は単なる加齢ではなく、顔を動かす筋肉の使い方や発声に必要な体の内側の筋肉の使い方が間違っているかもしれません。心理学者メラビアンの研究によると「声は、言葉以上に“その人らしさ”と“説得力”を伝える」と言うように、声はあなたの話の説得力に深くかかわっています。

こうした変化に対し手軽にアプローチできるのがボイストレーニングです。声を出す行為は道具不要のアンチエイジング・メソッドです。特に深い腹式呼吸は、安定した声の土台を作るだけでなく、内臓脂肪の燃焼にも効果的です。

そこで今例会では、科学的視点から見た「声」を学び、安定した声の土台を作る腹式呼吸、表情筋を活性化させる発声練習、正しい姿勢と長時間話していても疲れにくい体を作るストレッチまで一連の流れを体験していただきます。

この例会への参加は声によって聞き手を惹きつけるテクニックを身につけ、ビジネスチャンスを確実に掴む強力な武器となるはずです。自信に満ちた「イケボ（イケてるボイス）」と引き締まった体を手に入れ、声から始める新しい生活習慣で活力ある毎日を掴みましょう。

つきましては、時節柄何かとお忙しいことと存じますが万障お繰り合わせいただき、ご参加の程よろしくお願い申し上げます。

敬具

記

日 時：令和8年2月19日（木）受付開始 18:50 例会開始 19:00

場 所：函館国際ホテル 西館8階スカイバンケット（函館市大手町5-10）

受付場所：西館1階ロビー（海側の入口から入ってすぐ）

受付場所



参 加 料：無 料

服 装：ストレッチがありますので動きやすい服装

講 師：Common Village SHINSUKE 様

※当日のお問い合わせ先 大坪携帯：090-8273-6949

※出欠の会報については2月13日（金）12:00までにFAXまたはe-mailにてお願い致します。

事務局・菊谷まで TEL：54-9369 FAX：54-9368 e-mail：a-kikuya@hakodate-hojinkai.or.jp

（公社）函館法人会青年部会事務局行

青年部会 2月例会

会 社 名		TEL
所 在 地		FAX
参 加 者		