

2025 年 9 月 22 日

モンテディオ山形×西川町 全3回の【声磨き教室】で心身ともに健康に！ 0-60community 事業スタート！

昨年度開催したヘルスケア事業『モンテディオやまびこ』は今年度『0-60community 事業』と名前を変え、9月26日からスタートします。

全3回の声磨き教室をととして高齢者の心身の課題を改善し、地域活性化を目指す取り組みです。

9月26日(金)と10月14日(火)は西川交流センターあいべで声磨き教室を行い、10月26日(日)にはスタジアムでホーム戦を観戦しながら、成果披露を行います。

声磨き教室概要

対 象： 西川町在住もしくは在勤の60歳以上の方

日 時： ① 9月26日(金) 13:30～15:00 西川交流センターあいべ 1階ホール
② 10月14日(火) 13:30～15:00 //
③ 10月26日(日) 10:00～ 山形県総合運動公園 (ND ソフトスタジアム)

※スタジアムへ町営バスで送迎します。

※③の教室終了後、モンテディオ山形の試合を観戦し成果披露を行います。

講師紹介

フリーアナウンサー

山内智香子（やまのうちちかこ）さん

TV、ラジオのパーソナリティをはじめCM、番組ナレーション、イベントMCなどで活躍中。スキージャンプW杯女子蔵王大会では競技・会場アナウンスも務める。

活動内容

- ・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
- ・安定した良い声を作る呼吸法
- ・日常生活での声磨きトレーニング



昨年実施したときの様子。グラウンドで記念撮影



0-60community 60歳からの“超楽しい”日常、始まる。in 西川町

参加者満足度 **100%** モンテディオ山形選手権サイン入りオリジナルTシャツプレゼント!

健康になれる 楽しみながら運動して体も心もリフレッシュ!

仲間ができる 同じ趣味を持つ仲間と交流し新しい友だちをつくろう!

選手と交流できる あこがれのプロ選手と触れ合える特別な機会が盛りだくさん!

0-60community in 西川町

1回目	2回目	3回目
9/26(金) 13:30～15:00	10/14(火) 13:30～15:00	10/26(日) 10:00～11:30
会 場: 西川交流センターあいべ	会 場: 西川交流センターあいべ	会 場: 山形県総合運動公園

活動内容

- ▶ 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
- ▶ 日常生活での声磨きトレーニング

参加費 無料

活動終了後にモンテディオ山形の試合観戦をします。
※送迎バスを準備します。(西川交流センターあいべ発着)

●対 象: 西川町在住の**60歳以上の方**
●申し込み期間: 10月1日(水)まで (受付時間 平日8:30～17:00)
●申し込み先: 西川町総務課 [電話での申し込み] ☎0237-74-4402
[メールでの申し込み] kikaku@town.nishikawa.yamagata.jp

●主催: 株式会社モンテディオ山形