

ボイストレーニング

気持ちよく歌い「声筋」を鍛えよう！

みんなで気持ちよく歌い、声筋を鍛えて楽しい毎日を送りませんか♪

授業では歌集を使用して懐かしい童謡やみなさんからの
リクエストで課題曲を決めます。

12月は第2回クリスマス発表会を開催しますので、
みんなで楽しくレッスンしましょう。

【今までの講座で歌った曲(一部)】

♪花は咲く ♪アメージンググレース ♪エデルワイス
♪ムーンリバー ♪愛の讃歌 ♪虹の彼方に
♪ケセラセラ ♪涙そうそう ♪なつかしの童謡など



日程
(火曜日)

2025年 7月8日・29日、8月5日・12日、9月9日・23日

時間 10:30～11:30

場所 3階多目的中ホール
1階音楽スタジオ

料金 12,000円 (7.8.9月分)

定員 40名 (18歳以上の方)

※歌集購入必須 880円 (一冊)

初回までに全額お支払いください(クレジット・バーコード決済可)

申込み TEL、来館、QRコードよりお申込み



講師

オールジャンルプロ歌手・新温泉町観光大使
神戸大学附属高等学校ミュージカル指導

山崎 小夜子氏

キャンセル待ちの講座「歌唱力を磨いて老化を防ぐ教室」、デイサービスで音楽療法や誤嚥予防発声を使って
ピンピンコロリの授業を行い音楽の魅力を幅広く伝えている。

♡世界中を笑顔に♡

福祉とは、まったく縁がないように思われますが・・・

約20年前、父の全介助をきっかけに音楽療法に取り組んできました。両親の介護で音楽に脳の回復力があることを知り、気持ちよく歌い、声を出すことは全身運動になり、健康維持に効果があります。大切なのは、伸びるような声を出してもらうこと。気持ちよく声を出す喉の筋肉、『声筋』が鍛えられます。自然と足や腰を使うことにより、下半身の運動にも有効なことが医学的に証明されています。



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日)
12月29日～1月3日

【開館時間】 9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>



SUWAN.ITAMI

