

喉、足腰に効果

誤嚥や転倒予防

# ボイストレーニング

気持ちよく歌い  
「声筋」を鍛えよう!

「パタカラ体操」という誤嚥を防ぐための  
代表的な訓練方法の一つで、口・舌を  
鍛える発声練習を行います。

【歌う曲】

- ♪花は咲く
- ♪アメージンググレース
- ♪エーデルワイス
- ♪ムーンリバー、などなど



【各日程】

定員40名

## みなさんはじめましての初回講座

<b>6月4日</b> (火)	【開場】10:00 【参加費】2000円	【時間】10:30~11:30 【場所】1階 音楽スタジオ
--------------------	-------------------------	----------------------------------

## 夏講座

<b>7月9日 (火)・30日(火)</b>	【場所】3階 多目的室3
<b>8月13日(火)・27日(火)</b>	【場所】1階 音楽スタジオ
<b>9月10日(火)・24日(火)</b>	【場所】1階 音楽スタジオ

【開場】10:00 【時間】10:30~11:30 【参加費】月2回4000円



【講師】  
山崎 小夜子

【歌集】  
1冊1000円程度

【お申込み方法】  
電話またはQRコード

QRコードからお申込み  
フォームへアクセスし、  
入力/送信してください。



# 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/>

