

団体名/サークル名

美・カンタービレ

歌って楽しく 脳活 美活

ボイストレーニング教室

マスクをする機会がおのずと増えた昨今…

お口回りの筋肉の緩みや衰えを感じている方、また滑舌が悪くなった、声に張りがなくなったと感じる方…

舌筋トレーニングや正しい腹式呼吸で「深い呼吸」「重心を意識した姿勢」「表情筋や舌・喉の筋肉をしっかり動かして声を出すこと」を身につけていきましょう！

★思いっきり息が吸えないと感じたことはありませんか？

★気が付くと背中が丸くなっていますか？

★食事の時にむせることが多くなっていますか？



童謡・唱歌・世界名曲・歌謡曲なども歌っていきます

時にはハモリも体験！歌うことで身も心もリフレッシュ♡

活動場所	プラザノース 多目的ルーム(時に変更あり)
活動日時	月1,2回木曜日か金曜日(変動あり⇒お問い合わせください)
会員数	プラザノース会員 30 人程★初心者や男性の方も大歓迎！
会員要件	歌の好きな方・お腹から声を出したい方・歌が上手になりたい人
会費	1回 1500円
お問い合わせ	メール: yukikokantabire@gmail.com 担当者名: 長尾 有希子 電話番号: 080-3217-3870(長尾・管家)