

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

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

マスク生活が長くなり、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りと感じる方…

クラシックの発声法で「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！

- ★思いつき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せんか？
- ★食事の時にむせることが多くなっていませんか？



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 音楽室3(時に変更あり)
活動日時	第3木曜日(変更あり)
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
会費	1回 1500円
お問い合わせ	担当者名:長尾 有希子 メール:yukikokantabire@gmail.com 電話番号: 080-3217-3870(長尾・桑原)