

団体名/サークル名

美・カンタービレ

健康ボイストレーニング講座



★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せんか？

★食事の時にむせることが多くなっていませんか？

★いつまでも素敵な笑顔でいたいと思いませんか！

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と感じる方が増えています。

表情筋や舌・喉の筋肉をしっかり動かすことを意識し、衰えた筋力の改善、豊かな表情、嚥下機能の維持を目指しましょう！

※マスクをつけたままでも OK！

※座ったままでも OK！

※お子様連れでも OK！

季節の歌・童謡・唱歌・歌謡曲なども
楽しく歌っていきましょう！



活動場所	プラザノース 音楽スタジオ3
活動日時	第3水曜日 1部13:30~14:30 2部14:50~15:50 (時に変動があります。お問い合わせください)
会員数	20人程
会員要件	歌うことで健康維持を目指したい方 歌うことが好きな方ならどなたでもどうぞ
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