

声を出して免疫力アップ

声を出して元気になろう！講座

参加者募集

講座について

ボイストレーニングしながら 健康を目指します

講師は、ボイストレーニングの専門家がつとめます

1. この講座では、初めに身体をほぐすところから始めます（身体が固いと柔らかくしなやかな声が出ないからです）
2. そして身体中に息を通すためのショートブレス、ロングブレスをします
3. 次は発声です 音域の狭いところから広いものまで3種類くらい歌います 低い音から高い音まで声を均一に整えるのと、歌っているうちに「あら、こんな音まで出ちゃった～！！」とご自分の音域が広いことに気づいていただけます
4. その後1時間くらい、季節の曲や童謡唱歌、ポップス、合唱曲を歌い、体の中の様々な感情を吐き出して 体の調子を整えていきます

「歌うのが楽しくなった もっと歌いたい」という声が続出している講座です

歌を歌うことが好きな方 歌を歌って元気になりたい方 うまく聞こえるようにするにはどうしたらいいかを知りたい方 等 ぜひ参加してみてください

講師



河 早代子(かわ さよこ) 東京藝術大学声楽科
ソプラノ専攻 卒業

浜松市の中学・高校の音楽の先生や、ふれあい交流センターで合唱同好会のボイストレーナーをしています イタリアから帰国して小学生から90歳のおばあちゃまで教えてきました ジャンルも童謡唱歌から懐メロ、演歌、ミュージカル、合唱曲、日本・ヨーロッパの歌曲、オペラまで幅広いです 皆さんが気持ちよく歌えない原因を紐解いていき、生理的に無理のない声で歌うお手伝いをさせていただけたら幸いです

講座内容

4回コースです



受講申込書

日時	1月7日・14日・21日・28日(火) 10:00~12:00
会場	浜松市ふれあい交流センター湖南 〒431-0203 浜松市中央区馬郡町 3805-1
対象者	60歳以上の浜松市民の方 ※浜松市ふれあい交流センターの利用証をお持ちの方 ※利用証のない方は、住所・年齢が証明できるもの(免許証、保険証等)をご持参いただき、申請の手続きをお願いします
定員	25名
資料代 持ち物	資料代 100円 / お茶やお水等の飲み物・筆記用具をご持参ください
募集期間	令和6年12月11日(水)~12月25日(水) 先着順

受講申込書	
フリガナ 氏名(本人)	
住所	浜松市 区
電話番号	
利用証 No.	

浜松市ふれあい交流センター湖南にご来館いただくか、電話またはFAXにてお申し込みください なお、定員に達し次第 締め切らせていただきます(先着順)

連絡先 浜松市ふれあい交流センター湖南 TEL/FAX 053-596-1866