

平成 29 年度介護予防普及強化事業
東山田地域ケアプラザ
北山田地区センター 共催



歌って楽しい

ボイストレーニング



最近声が出しづらくなった…なんてお悩みありませんか？

プロの音楽家に教わる『誰でも出来る簡単ボイストレーニング』で
インナーマッスルも鍛えられ、呼吸が深くなるので健康にも良く、
姿勢も良くなりスタイルキープにも繋がります！

大きな声で楽しく歌ってストレス発散で元気になりましょう！

日 程：平成 29 年 4 月～7 月までの第 1、第 3 水曜日

〔 4 月 5 日・19 日 5 月 17 日・31 日 〕
〔 6 月 7 日・21 日 7 月 5 日・19 日 〕

時 間：午前 10：00～11：00

☆初回 4 月 5 日のみ 11：30 終了となります

10：00～10：30 口腔ケアミニ講話

10：30～11：30 ボイストレーニング講座

会 場：北山田地区センター 2 階 小・中会議室
(裏面地図をご参照下さい)

講 師：音楽家 末岡ご夫妻

定 員：先着 25 名 (概ね 65 歳以上の都筑区在住の方)

参加費：1 回 500 円

持ち物：筆記用具、水分補給用ドリンク

★お申込みは下記 2 か所の窓口または電話にてお願いします。

～ここに笑顔がある～
東山田地域ケアプラザ
地域包括支援センター

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町270番地
電話：045-592-5975

当プラザは個人情報保護法を遵守しています

北山田地区センター

〒224-0021 横浜市都筑区北山田2-25-1
電話：045-593-8200

みんなで楽しく
歌いましょう♪



つづきあい計画

北山田地区センター 2階 小・中会議室

横浜市都筑区北山田2-25-1

(045-593-8200)

会場案内図



駐車場のご用意はございませんのでお車でのご来場はご遠慮下さい。