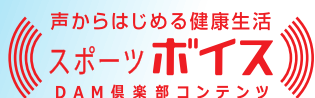


スポーツボイス講座

～みんなで一緒に声帯トレーニング～



最近、声が出にくくなったな……
歌ったり話したりするときの声の震えをなんとかしたいな……
そんなみなさんにおすすめ!!
体を動かしながらトレーニングすることで、
声帯トレーニングや介護予防、誤嚥性肺炎の予防につなげていきます。
ぜひ、ご参加ください。
※ボイストレーニングではありません。

無料体験会

8/1月

午前10時～11時30分

先着15名

※体験会参加者には、当日限定で本講座の優先受付を行います。

全9回

スポーツボイス講座

時間：午前10時～11時30分

8月25日(木)

9月8日(木)

9月16日(金)

9月22日(木)

10月7日(金)

10月13日(木)

10月21日(金)

10月27日(木)

11月4日(金)

参加費用

1,500円(税込)

先着20名

講師 スポーツボイスインストラクターまたは音楽健康指導士

持ち物 運動しやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、マスク

対象者 亀岡市内在住の60歳以上(申し込み時)の人

会場 1階コミュニティーホール

※メガネ式フェイスシールドをお持ちの方はご持参ください。

※フェイスシールド購入の場合は、250円かかります。



講師：小島 櫻



講師：岡本 真

申し込み・問い合わせ

来館または電話・FAXで先着順にて受け付け！

受付時間 9:00～21:00 (日曜は17:00まで) 火曜日・祝日は休館

亀岡市中央老人福祉センター [総合福祉センター内]

TEL: 0771-24-0294 FAX: 0771-24-3071

住所: 亀岡市内丸町 45-1



<https://k-fukusi-j.or.jp>

受付開始日

体験会

7月15日(金)

午前9時から受付開始～

本講座

8月3日(水)

午前9時から受付開始～