

～スポーツボイス講座～

～みんなで一緒に声帯トレーニング～



× FREEDAMLIFE



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、

声帯の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
7/3月
午前10時～11時30分
20名(先着順)

全16回

30名
(先着順)

スポーツボイス講座

時間：午前10時～11時30分

講座日程は、裏面をご覧ください

参加費用
5,000円

※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。

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(任意)

対象者 亀岡市内在住の60歳以上(申込時)の人

会場 1階コミュニティホール



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

6月10日(土)

午前9時から受付開始～

本講座

7月5日(水)

午前9時から受付開始～

2023年 スポーツボイス講座 スケジュール

体験会	7月 3日(月)	10:00~11:30
1回目	7月26日(水)	10:00~11:30
2回目	8月 4日(金)	10:00~11:30
3回目	8月10日(木)	10:00~11:30
4回目	8月18日(金)	10:00~11:30
5回目	8月24日(木)	10:00~11:30
6回目	9月 1日(金)	10:00~11:30
7回目	9月15日(金)	10:00~11:30
8回目	9月29日(金)	10:00~11:30
9回目	10月 5日(木)	10:00~11:30
10回目	10月13日(金)	10:00~11:30
11回目	10月19日(木)	10:00~11:30
12回目	10月30日(月)	10:00~11:30
13回目	11月 6日(月)	10:00~11:30
14回目	11月10日(金)	10:00~11:30
15回目	11月22日(水)	10:00~11:30
16回目	11月30日(木)	10:00~11:30