

～スポーツボイス講座～

～みんなで一緒に声帯トレーニング～



× FREEDAM LIFE



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。

先着
30名

無料体験会

7/1月

午前10時～11時30分

先着
20名

全16回

講座日程は、裏面をご覧ください

スポーツボイス講座

時間：午前10時～11時30分

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階コミュニティーホール



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！

①体験会：6月15日（土）午前9時から ②本講座：7月3日（水）午前9時から

各々受け付けします。ただし、①は受け付け開始日から5開館日までは、はじめての人を優先して受け付け、6月21日（金）午前9時から対象者ならどなたでも受け付け可とします。

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

① 6月15日（土）
体験会 午前9時から受付開始～

6月15日（土）午前9時から6月20日（木）まで
はじめての人優先受け付け期間

6月21日（金）午前9時から
対象者ならどなたでも受け付け可

② 7月3日（水）
本講座 午前9時から受付開始～

令和6年度 スポーツボイス講座 スケジュール

体験会	7月 1日(月)	10:00~11:30
1回目	7月24日(水)	10:00~11:30
2回目	8月 2日(金)	10:00~11:30
3回目	8月 9日(金)	10:00~11:30
4回目	8月21日(水)	10:00~11:30
5回目	8月30日(金)	10:00~11:30
6回目	9月12日(木)	10:00~11:30
7回目	9月18日(水)	10:00~11:30
8回目	9月27日(金)	10:00~11:30
9回目	10月 2日(水)	10:00~11:30
10回目	10月11日(金)	10:00~11:30
11回目	10月16日(水)	10:00~11:30
12回目	10月25日(金)	10:00~11:30
13回目	10月30日(水)	10:00~11:30
14回目	11月 6日(水)	10:00~11:30
15回目	11月 8日(金)	10:00~11:30
16回目	11月20日(水)	10:00~11:30



スポーツボイス開発者。1993年、GOLDWAXのヴォーカリストとしてメジャーデビュー。マイケル・ジャクソンのコーラスメンバーやアース・ウィンド&ファイアーなど、海外の一流ミュージシャンとのセッションから刺激を受け、2006年に「スポーツボイス」を開発。

**スポーツボイス考案者
東哲一郎先生**