

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何とかしたいな・・・

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につなげていきます（ボイストレーニングではありません）。ぜひご参加ください。

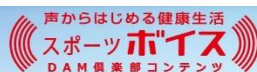


体験会 : 7月7日（月）午前10時～11時30分

※体験会は無料です。ただし、メガネ式フェイスシールド（任意）を持参してください。

※体験会参加者には、当日限定で優先受付を行います。

定員 : 20人（先着順）



本講座 : 7月30日（水）、8月6日（水）・22日（金）・27日（水）
9月5日（金）・10日（水）・19日（金）・24日（水）
10月3日（金）・8日（水）・17日（金）・22日（水）、
10月31日（金）、11月5日（水）・7日（金）・19日（水）
全16回

時間 : 午前10時～11時30分

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

定員 : 30人（先着順）

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、
メガネ式フェイスシールド（任意）

対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上(申込時)の人

受講料 : 5,000円

場所 : 1階 コミュニティホール

協力 : 株式会社京都第一興商

申込み・問合せ

体験会は6月16日（月）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

本講座は7月9日（水）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

なお、体験会は受付開始日から5開館日までは、はじめての人を優先で受け付け、6月22日（日）から対象者ならどなたでも受け付け。

亀岡市中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後9時）火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで〕 TEL24-0294 FAX24-3071