

健康寿命を延ばすための ボイストレーニング講座 ～/ドの筋肉を鍛えよう!～

声が元気だと身体も健康と言われ、声枯れや“ムセル”は老化のサインでもあります。いつまでも元気に心豊かに生きる為に、/ドの筋肉を鍛え、腹式呼吸で心肺機能を高め、正しい姿勢を学び、お腹の底から大きな声を出してみんなで楽しく歌いましょう♪

実施日 9月29日・10月6日・13日(火曜日)

10:00～12:00 全3回講座

場所 原市集会所 1 階会議室

募集人数 20人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 筆記用具、ハンカチ、
バスタオル(身体を動かす時に下に引く)

講師 山口 晶子先生

申込期限 9月14日(月)必着

往復はがきまたはメール アドレス:t363705@city.ageo.lg.jp

講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・連絡先を記入



あげお健康+
ポイント関連事業

あげお健康+



当事業はあげお健康+ポイント関連事業です。アプリを登録し、イベント会場に用意されたQRコードを読み取ることでポイントが付与されます。

アプリの登録
はこちら

