



東京YMCA西東京コミュニティーセンター

ボイストレーニングサークル

～声を出して身体の中から元気になろう！～

参加者募集

ボイストレーニングは、声を楽に出せるようになるのはもちろん、誤嚥（ごえん）の予防や体力作りにもなります。また、みんなで思いっきり声を出すことでストレス発散にも！地域の人たちと一緒に、楽しい時間を過ごしませんか？みんなで気持ち良く声を出して、心も体も元気になりましょう！

ボイストレーニングは、こんな方に効きます！



- カラオケがうまくなりたい
- 楽しく健康になりたい！
- 熱唱した翌日は、ノドがちょっと…
- 認知症が心配なので、予防をしたい
- 体脂肪を燃焼させたい

講師：玉澤明人 (株) そらうみ代表／日本フィジカルボイス協会理事長

日にち：毎月第2・第4火曜日 15:00～16:00

※お好きな日にお気軽にお越しください。

初めの方もお大歓迎です！

9月8日	1月12日/26日
10月13日/27日	2月9日/23日
11月10日/24日	3月8日/22日
12月8日/22日	(祝日の場合はお休み)



内容： 【第2火曜日】玉澤明人先生によるレッスン
呼吸・発声・響き・発音の練習をし、ハリのある声やスムーズな滑舌を身につけていきます。
【第4火曜日】レッスンの振り返りと練習・歌を楽しむ会など
みんなでポイントの確認をしながら練習し、歌を歌って楽しめます。

場所： 東京YMCA西東京コミュニティーセンター

定員： 各回 30名

参加費： 500円/1回 当日受付にてお支払いください。

申込み： 実施日の3日前（土曜日）までにお電話、または、メールにて、ご連絡ください。

公益財団法人 東京YMCA西東京コミュニティーセンター

〒186-0002 東京都国立市東 1-4-20-102

TEL：042-577-6181 FAX：042-577-5574

【E-mail】 nishi-info@tokyo.ymca.or.jp

【交通】 JR中央線 国立駅 南口より徒歩3分

【開館時間】 火曜～土曜 10:00～18:00 (休館：月曜・日曜・祝日)

