



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

2016年度 サークル日時：

4月～5月 第2・第4火曜日 15:00～16:00

6月～3月 第2・第3火曜日 14:00～15:00

4月 12日/26日	9月 13日/20日	1月 10日/17日
5月 10日/24日	10月 11日/18日	2月 14日/21日
6月 14日/21日	11月 8日/15日	3月 14日/21日
7月 12日/19日	12月 13日/20日	※8月はお休み

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3・4火曜日】レッスンの振り返りと練習・歌を楽しむ会など

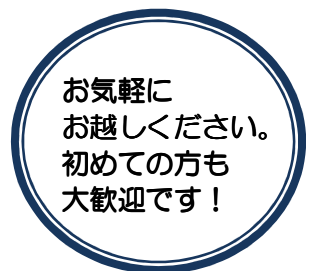
みんなでポイントの確認をしながら練習し、歌を歌って楽しめます。

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)

