



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

### 2017年度 サークル日時：

第2火曜日 14:00～15:00

4月11日	9月12日	1月9日
5月9日	10月10日	2月13日
6月13日	11月14日	3月13日
7月11日	12月12日	※8月はお休み



お気軽に  
お越しください。  
初めての方も  
大歓迎です！

内容：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。

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：700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@tokyoymca.org

【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)

