

男性
限定

好評につき第2弾追加募集！

スポーツボイス講座

新感覚スポーツ
体を動かしながら

参加費
無料

全9回 声帯トレーニング

時間：午後1時30分～3時00分

5月17日(金)	6月7日(金)	6月21日(金)
7月5日(金)	7月19日(金)	8月2日(金)
9月6日(金)	9月20日(金)	10月4日(金)



講座では、全身をつかったトレーニングで
基礎体力をあげ発音・発声・歌声のために必要な筋肉を鍛えていきます。

声を出しながら
全身の血行促進

全身運動で体幹と
心肺機能強化

楽しく歌って
運動を習慣化



令和5年度3回に渡って行われた
講座にご参加のみなさん
また参加したい！
とても楽しかった！
とのご感想がありました

ハードな動きもありますが無理せず
ご自身のペースでご参加ください！
大きな声をだすと気持ちいいですよ
ご参加おまちしてます♪

場所 えんじょい
講師 近畿第一興商 音楽健康指導士
定員 15名
持ち物 動きやすい服と靴・飲み物・タオル
対象者 市内在住、60歳以上、男性
受付 4月15日(月)～

来所、電話にて受付

※全日参加できる方

定員を超えた場合は運営委員会にて
抽選となります。

結果は5/13(月)にご連絡いたします。

お問い合わせ先

072-878-1210

ふれあい元気クラブ・えんじょい運営委員会
事務局 四條畷市社会福祉協議会 担当・亀山

住所

四條畷市
北出町3番1号
(市民活動センター内)