

# ～楽しく声を出そう！～ 懐かしの歌で ボイトレ・脳トレ♪

うまい下手は関係ありません。本格腹式呼吸でボイトレしましょう。  
【講師】佐々木 真奈美



2023  
日時 11/16 ～ 12/21  
毎週木曜 10:00～12:00  
※11/23 を除く  
・オリエンテーション 11/9  
会場 札幌市生涯学習センター  
(西区宮の沢1条1丁目1-10)  
費用等  
・受講料 3,000円 (別途教材費 400円)  
・定員 20名 (多数時抽選)  
・対象 概ね65歳以上の方

申し込み締め切り  
9/25

締め切り後も、空きがあれば  
随時お申し込みいただけます。  
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム	
11/16	歌うときってどんなとき？オーラルフレイルとは 日常生活と歌や音楽がいかに深くかかわっているか再認識
11/30	ハーモニーを楽しもう 簡単な音でパートに分かれ練習。合わせてみる
12/7	体を使ってリズムにのろう 日本人が不得意なリズムで脳の活性化
12/14	心のままに表現しましょう 音の強弱・テンポ・抑揚でいかに音楽が変わるか実感すること
12/21	私たちならではの歌の演奏会・総まとめ 札幌のご当地ソングなどを含め、これまでの歌を振り返る

主催 札幌市生涯学習センター 事業課  
申込先 〒063-0051 西区宮の沢1-1-1-10【FAX】011-671-2334  
【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar>

ちえりあ  
LINE公式アカウント



講座の情報を  
おとどけ。  
今すぐ登録！

- 申し込みは、はがき・FAX・ホームページ・1Fメディアプラザで承ります。  
①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 をご記載ください (⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

