

# スポーツボイス講座

## ～みんなと一緒に声帯トレーニング～

最近、声が出にくくなったな・・・

歌ったり話したりするときの声の震えを何とかしたいな・・・

そんなみなさんにおすすめ！！

体を動かしながらトレーニングすることで、声帯のトレーニングや介護予防につなげていきます（ボイストレーニングではありません）。ぜひご参加ください。



**体験会** : 7月6日（月）午前10時～11時30分

※体験会は無料です。ただし、メガネ式フェイスシールド（任意）を持参してください。

※体験会参加者には、当日限定で優先受付を行います。

**定員** : 20人（先着順）



**本講座** : 7月29日（水）、8月7日（金）・21日（金）・26日（水）  
9月4日（金）・9日（水）・18日（金）・30日（水）  
10月2日（金）・7日（水）・16日（金）・21日（水）  
10月28日（水）、11月4日（水）・6日（金）・20日（金）  
全16回

**時間** : 午前10時～11時30分

**講師** : スポーツボイスインストラクターまたは音楽健康指導士

**定員** : 30人（先着順）

**持ち物** : 運動しやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、メガネ式フェイスシールド（任意）

**対象者** : 亀岡市内在住の60歳以上（申込時）の人

**受講料** : 5,000円

**場所** : 1階 コミュニティホール

**協力** : 株式会社京都第一興商

### 申込み・問合せ

体験会は6月19日（金）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

本講座は7月8日（水）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。

なお、体験会は受付開始日から4開館日までは、はじめての人を優先で受け付けし、6月24日（水）からは対象者ならどなたでも受け付け可能。

亀岡市中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後6時30分）火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで〕 TEL24-0294 FAX24-3071