

平成 30 年(2018 年)5月 28 日  
健康福祉部 高齢福祉課

## こなん **THE** ボイスプロジェクト

～あたらしい自分さがし～2018 **現役世代も一緒に汗をながそう!!**

### ■趣旨・目的

昨年150人の市民が参加し大反響の「こなん THE ボイスプロジェクト」2018 がいよいよ始動します。今年度は、会場を1か所増やし市内6か所で取り組みます。

また、シニア層だけでなく50歳以上の現役世代をターゲットとした夜6時からの教室を開催します。仕事帰りにボイストレーニングで汗をながしましょう。

### ■日時

- 体験会 :平成30年6月20日(水)、6月21日(木)
- 教室 :平成30年7月11日(水)、7月12日(木)～

### ■場所(会場)

	水曜日	木曜日
午前 10 時 30 分～11 時 30 分	菩提寺まちづくりセンター	—
午後 1 時～2 時	岩根まちづくりセンター	柑子袋まちづくりセンター
午後 3 時 30 分～4 時 30 分	石部軽運動場	水戸体育館
午後 6 時～7 時	—	総合体育館

### ■内容

フィットネス感覚で楽しむスポーツボイスプログラムです。

映像に合わせて、声を出しながら全身を動かします。

アンチエイジングに効果的な教室です。

- 声が出にくくなったと感じている人
- 好きな歌をもっと上手にカッコよく歌いたい人
- 大きな声を出してストレス発散したい人
- 男性の方大歓迎

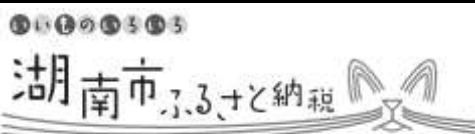
### ■問い合わせ

担当課名: 高齢福祉課 地域包括支援係

担当者名: 奥邨 純也

(直通)0748-71-4652 午後5時 15 分以降は 0748-72-1290

(FAX)0748-72-1481



〒520-3288

滋賀県湖南市中央一丁目1番地

湖南市役所 秘書広報課

TEL 0748-71-2314 FAX 0748-72-1467

# こなん THE ボイスプロジェクト ～あたらしい自分探し～ 2018

平成30年7月～平成30年12月開催!

声からはじめる健康生活  
**スポーツボイス** X **FREEDAM**  
DAM 健康コンテンツ

フリーダムによるスポーツボイスを開催!

**こんな方にオススメ!**

- 最近、声が出にくくなったと感じている人
- 好きな歌をもっと上手にかっこよく歌いたい人
- 大きな声を出してストレス発散したい人
- 男性の方大歓迎!

\*こなん THE ボイスプロジェクト\*

全16回 参加費用  
3,000円(税込)



概ね60歳以上の男女大募集! ※総合体育館のみ概ね50歳以上の男女募集!

**まずは体験会から**

体験会  
6月20日(水)、21日(木)  
各会場にて開催!

菩提寺まちづくりセンター  
岩根まちづくりセンター  
石部軽運動場(老人福祉センター内)  
柑子袋まちづくりセンター  
水戸体育館  
総合体育館  
実施会場  
※ご都合の良い練習会場をお選び下さい



**講師紹介: 音楽健康指導士**  
「うたと音楽」の機能、役割を有効に活用した「健康増進・介護予防・コミュニティ形成」を目的に実践指導致します。  
※音楽健康指導士とは、うたと音楽を活用し、楽しく運動・口腔・認知機能の維持・改善指導ができる資格です。

**特別講師紹介: 東 哲一郎 氏**  
レコーディングで、マイケルジャクソン「デンジャラスツアー」のメンバーと共演。  
スポーツボイスを開発して歌手から俳優、アナウンサー等「声のプロ」を多く指導する。  
(株)GOLDWAX 代表取締役 (一社) 日本音楽健康協会 特別講師

事業に関するお問い合わせ  
受付時間 月-金 8:30~17:15  
湖南省健康福祉部 高齢福祉課 担当:奥野 オムラ  
☎0748-71-4652

お申込み・見学希望の方は、湖南省健康福祉部 高齢福祉課まで

**FAX 申込書** 初めての方、優先! **FAX 番号 0748-72-1481**

氏名	年齢	才	無料体験会	本講座
住所				
連絡先	☎	※ご希望の講座に○をして下さい		
希望練習会場	菩提寺・岩根・石部・柑子袋・水戸・総合体育館		※ご希望の地区に○をして下さい	

各会場の練習日程は、裏面でご確認ください

主催: 湖南省 ※この事業は湖南省から株式会社京都第一興商に業務委託して実施しています。

菩提寺まちづくりセンター 練習スケジュール (予定)

2018年	6月20日(水)	10:30~11:30	体験会
	7月11日(水)	10:30~11:30	1回目
	7月18日(水)	10:30~11:30	2回目
	8月 8日(水)	10:30~11:30	3回目
	8月22日(水)	10:30~11:30	4回目
	8月29日(水)	10:30~11:30	5回目
	9月 5日(水)	10:30~11:30	6回目
	9月19日(水)	10:30~11:30	7回目
9月26日(水)	10:30~11:30	8回目	

2018年	10月 3日(水)	10:30~11:30	9回目
	10月10日(水)	10:30~11:30	10回目
	10月17日(水)	10:30~11:30	11回目
	10月31日(水)	10:30~11:30	12回目
	11月 7日(水)	10:30~11:30	13回目
	11月14日(水)	10:30~11:30	14回目
	12月 5日(水)	10:30~11:30	15回目
	12月12日(水)	10:30~11:30	16回目

岩根まちづくりセンター 練習スケジュール (予定)

2018年	6月20日(水)	13:00~14:00	体験会
	7月11日(水)	13:00~14:00	1回目
	7月18日(水)	13:00~14:00	2回目
	8月 8日(水)	13:00~14:00	3回目
	8月22日(水)	13:00~14:00	4回目
	8月29日(水)	13:00~14:00	5回目
	9月 5日(水)	13:00~14:00	6回目
	9月19日(水)	13:00~14:00	7回目
9月26日(水)	13:00~14:00	8回目	

2018年	10月 3日(水)	13:00~14:00	9回目
	10月10日(水)	13:00~14:00	10回目
	10月17日(水)	13:00~14:00	11回目
	10月31日(水)	13:00~14:00	12回目
	11月 7日(水)	13:00~14:00	13回目
	11月14日(水)	13:00~14:00	14回目
	12月 5日(水)	13:00~14:00	15回目
	12月12日(水)	13:00~14:00	16回目

石部軽運動場(老人福祉センター内) 練習スケジュール (予定)

2018年	6月20日(水)	15:30~16:30	体験会
	7月11日(水)	15:30~16:30	1回目
	7月18日(水)	15:30~16:30	2回目
	8月 8日(水)	15:30~16:30	3回目
	8月22日(水)	15:30~16:30	4回目
	8月29日(水)	15:30~16:30	5回目
	9月 5日(水)	15:30~16:30	6回目
	9月19日(水)	15:30~16:30	7回目
9月26日(水)	15:30~16:30	8回目	

2018年	10月 3日(水)	15:30~16:30	9回目
	10月10日(水)	15:30~16:30	10回目
	10月17日(水)	15:30~16:30	11回目
	10月31日(水)	15:30~16:30	12回目
	11月 7日(水)	15:30~16:30	13回目
	11月14日(水)	15:30~16:30	14回目
	12月 5日(水)	15:30~16:30	15回目
	12月12日(水)	15:30~16:30	16回目

柑子袋まちづくりセンター 練習スケジュール (予定)

2018年	6月21日(木)	13:00~14:00	体験会
	7月12日(木)	13:00~14:00	1回目
	7月19日(木)	13:00~14:00	2回目
	8月 9日(木)	13:00~14:00	3回目
	8月23日(木)	13:00~14:00	4回目
	8月30日(木)	13:00~14:00	5回目
	9月 6日(木)	13:00~14:00	6回目
	9月20日(木)	13:00~14:00	7回目
9月27日(木)	13:00~14:00	8回目	

2018年	10月 4日(木)	13:00~14:00	9回目
	10月11日(木)	13:00~14:00	10回目
	10月18日(木)	13:00~14:00	11回目
	11月 1日(木)	13:00~14:00	12回目
	11月 8日(木)	13:00~14:00	13回目
	11月14日(木)	13:00~14:00	14回目
	12月 6日(木)	13:00~14:00	15回目
	12月13日(木)	13:00~14:00	16回目

水戸体育館 練習スケジュール (予定)

2018年	6月21日(木)	15:30~16:30	体験会
	7月12日(木)	15:30~16:30	1回目
	7月19日(木)	15:30~16:30	2回目
	8月 9日(木)	15:30~16:30	3回目
	8月23日(木)	15:30~16:30	4回目
	8月30日(木)	15:30~16:30	5回目
	9月 6日(木)	15:30~16:30	6回目
	9月20日(木)	15:30~16:30	7回目
9月27日(木)	15:30~16:30	8回目	

2018年	10月 4日(木)	15:30~16:30	9回目
	10月11日(木)	15:30~16:30	10回目
	10月18日(木)	15:30~16:30	11回目
	11月 1日(木)	15:30~16:30	12回目
	11月 8日(木)	15:30~16:30	13回目
	11月14日(木)	15:30~16:30	14回目
	12月 6日(木)	15:30~16:30	15回目
	12月13日(木)	15:30~16:30	16回目

総合体育館 練習スケジュール (予定)

2018年	6月21日(木)	18:00~19:00	体験会
	7月12日(木)	18:00~19:00	1回目
	7月19日(木)	18:00~19:00	2回目
	8月 9日(木)	18:00~19:00	3回目
	8月23日(木)	18:00~19:00	4回目
	8月30日(木)	18:00~19:00	5回目
	9月 6日(木)	18:00~19:00	6回目
	9月20日(木)	18:00~19:00	7回目
9月27日(木)	18:00~19:00	8回目	

2018年	10月 4日(木)	18:00~19:00	9回目
	10月11日(木)	18:00~19:00	10回目
	10月18日(木)	18:00~19:00	11回目
	11月 1日(木)	18:00~19:00	12回目
	11月 8日(木)	18:00~19:00	13回目
	11月14日(木)	18:00~19:00	14回目
	12月 6日(木)	18:00~19:00	15回目
	12月13日(木)	18:00~19:00	16回目

\*60分の講座になりますが、準備等の関係上終了時刻が30分ほど遅れる場合がございます。