

平成 29 年(2017 年) 6 月 2 日  
健康福祉部高齢福祉課

## こなん THE ボイスプロジェクト

～うたからはじめる自分磨き～

- 最近、声が出にくくなったと感じている人
- 大きな声を題してストレス発散したい人

男性の方  
大歓迎!!

### ■趣旨・目的

「うたと音楽の力」を使って、生活機能向上の柱となる運動機能・口腔機能・認知機能を維持・向上を図りながら、楽しさ・生きがいを実感し、さらなる地域コミュニティの交流と活性化につなげる。

### ■日時、場所

平成 29 年 7 月～12 月まで 週 1 回の教室 (全 15 回) 市内 5 か所の会場で実施

	水曜日	木曜日
10 時 30 分～11 時 30 分	菩提寺まちづくりセンター	水戸まちづくりセンター
13 時 30 分～14 時 30 分	岩根まちづくりセンター	みくも地域人権福祉 市民交流センター
15 時 30 分～16 時 30 分	石部軽運動場 (老人福祉センター内)	

1 回の教室 60 分

※無料体験会を 6 月 21 日(水)、6 月 22 日(木)、6 月 28 日(水)、6 月 29 日(木)各会場で記載時間より行います。

### ■内容

音楽健康指導士(一般社団法人日本音楽健康協会認定)が中心となり音楽機器を用い音楽やリズムに合わせて体を動かします。

この教室では、ボイストレーニングプログラムを行います。発声につかう筋肉を意識して声を出します。口だけでなく腹筋や腰の筋肉など全身の筋肉を動かします。

65 歳以上の男性の方が参加しやすいよう、男性限定の教室を 3 か所設置する予定です。(菩提寺、水戸、三雲)

### ■問い合わせ

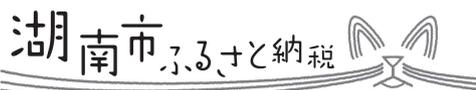
担当課名：高齢福祉課

担当者名：奥邨 純也(おくむら じゅんや)

(直通) 0748 -71 - 4652

17 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

概ね 65 歳以上の男女大募集！

# こなん THE ボイスプロジェクト

～うたからはじめる自分磨き～



## 無 料 体 験 会

6月21日

6月22日

6月28日

6月29日

お気軽に  
ご参加下さい♪

**FREEDAM**

フリーダムによるボイストレーニングを開催！

60分  
プログラム

全15回

参加費  
無料

トレーニング期間：平成 29 年 7 月～平成 29 年 12 月

### 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！

体験会に関する  
お問い合わせ

受付時間 月-金 8:30～17:15

オクムラ  
湖南省健康福祉部 窓口：奥郵便  
☎0748-71-4652

各会場  
定員  
30名

6月21日・6月28日

6月22日・6月29日



音楽健康指導士

岡本 真・田畑 佳子(yokko)

水曜日

午前 10 時 30～

菩提寺  
まちづくりセンター  
実施会場

水曜日

午後 1 時 30～

岩根  
まちづくりセンター

水曜日

午後 3 時 30～

石部  
軽運動場  
老人福祉センター内

木曜日

午前 10 時 30～

水戸  
まちづくりセンター

木曜日

午後 1 時 30～

みくも  
地域人権福祉  
市民交流センター

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

FAX 番号 0748-72-1481

氏名		年齢	才
住所			
連絡先	☎		
希望練習会場	菩提寺・岩根・石部・水戸・三雲 ※ご希望の地区に○をして下さい		

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。