

# 心身を温めるボイストレーニング

インナーマッスル (内臓) も筋トレしてあげましょう

♪ ご年配からお子様まで無理のないトレーニング ♪

- ※ 歌が上手に(オールジャンル)
- ※ 肺活量を増やし息切れ解消を
- ※ 誤嚥や風邪対策などにも



## 用意して頂くもの

動きやすい服、靴  
汗拭きタオル、飲料水

## 参加費

大人の方 ¥1000  
大学、高校生 ¥500  
中学生以下 無料

## 場所

上甲子園公民館  
第3集会室  
甲子園口3丁目9-26  
0798-67-4329

## 日時

4月~9月  
第1、3日曜日  
13時半~15時



## お問い合わせ

ボイストレーニング NAKA 仲 やす子  
☎ 0798 67 5700  
E-mail potiwawan55@gmail.com

