

健康つくり教室



# たのしい詩吟体験

日時：平成 29 年 7 月 8 日（土）午後 2 時～4 時  
場所：此花区民ホール 1F 第 1 会議室

内容：健康づくり （声がでない方、歌の苦手な方、頭の体操に、ストレス解消！！に）

- ♪ お腹から大きな声を出してみましょう ♪
  - ☆軽く身体ストレッチ ☆軽くお口のストレッチ ☆発声・腹式呼吸
  - ＜あめんぼ 赤いな あいうえお・・・から、ドレミに合わせて発生練習で声をだしますよ ♪＞
  - ♪ 漢詩を読む体験をしよう ；カナが振ってあるので簡単ですよ ♪
  - ♪ 先生と一緒に音に合わせて ゆっくりと 吟じ（うたい）ましょう ♪
  - ♪ 仕上げは、皆さんで音楽に合わせてうたいましょう ♪
  - ♪ もちろんひとりでもOKです ♪
  - ♪ 希望があればオーケストラの伴奏入りもありますよ ♪
  - ♪ 3歳の子供も真似ができますよ♪
- ぜひ健康づくりのために、お子さんから大人の皆さんと一緒に体験してくださいね ♪  
大歓迎 お待ちしております ♪♪♪



講師：公益社団法人関西吟詩文化協会 所属 師範（九段）  
北 玲聖（玲子）

【活動参考：此花区長杯 第 50 回師範以上優勝／東芝準優勝／その他各派大会入賞／  
その他 会生徒指導、小学校卒業体験、介護センター集合講習講師など／大阪市ひとり親家庭福祉連合会 此花区 29 年度会長及び相談所員

定員：20 名程度 （参加費無料） 年齢制限なし  
締切：平成 29 年 6 月 30 日（金）

テキストは無料配布・参加賞予定人数を確認させていただきます

申込み先：此花区母と子の共励会 会長（北 玲子）・校下会長： 永尾、吉田、宮本、桶田、板木、小柳、島井、北（ ）・母子部長：楠本 恵子（090—5653—5409 ）又は事務局 此花区地域活動協議会（梅香殿 5F；06-6461-2400）

\*\*\*\*\* き り と り \*\*\*\*\*

この個人情報は当行事のためだけに使用し他の用途には使用しません

氏名	年齢	地区名	電話番号	備考