

50代
からの

声と体を 整える！ 健康HAPPY講座

～ 人生100年時代 ～

いつまでもピンピン元気に楽しむコツを学びませんか？

東洋医学と ツボ体験講座



11/12
(木)

くわの けいこ
桑野啓子 先生

ボイス トレーニング講座



11/19
(木)

くさま ゆうき
草間勇貴 先生

※ 写真はイメージ

会 場 : 青葉区役所・フィリアホールリハーサル室

参加費 : 600円 (全回分) ※原則全回参加

時 間 : 10:00～12:00

定 員 : 30 名

※応募詳細は裏面参照

主催 : あおばP.P.Kサークル

問い合わせ先

共催 : 青葉区役所

青葉区地域振興課 文化・コミュニティ係
電話番号 : 045-978-2295

～ 声と体を整える！ 50代からの健康HAPPY講座 ～

第1回：11/12（木） 10～12時
青葉区役所会議室

講師：みどり鍼灸院

桑野啓子先生

◆ 東洋医学とツボ体験講座

健康は毎日の積み重ね。いつまでも元気に動ける体を目指し、東洋医学に基づくセルフケアを学びましょう。ツボの場所を確認しながら、実際に押してみます。自宅でできるお灸の基本や使い方もわかりやすく学びます。

今日から始められる「自分のための健康習慣」を見つけてみませんか？

※ 肘から先、膝より下が出しやすい服装でお越しください。

鍼灸師・せんねん灸
セルフケアサポーター・全国地域すこやか
お灸協会所属

「自分の体を自分で整える」をテーマに東洋医学のツボやお灸、養生を楽しく学び、自宅で簡単にできるセルフケアをお伝えしています。



第2回：11/19（木） 10～12時
フィリアホールリハーサル室
(青葉台東急スクエアSouth - 1本館5階)

講師：

草間勇貴先生

◆ ボイストレーニング講座

喉の筋肉や神経を鍛える練習を、みんなで発声して喉に刺激を与えます。思うように声が出ない、高い音を歌いたい、もう少し通る声で話したい方、地域の皆さんと元気にいろんな声を出して、楽しく笑いましょう。

※ 飲み物をご持参ください

洗足学園音楽大学大学院修了
文化庁委託オペラを皮切りに各種コンサートや舞台に出演
NHK紅白歌合戦ほかTVCMなどのコーラスを担当。ヨーロッパ2カ国の教会で演奏。その他、合唱指揮や作曲、喉を鍛えるボイトレ指導に取り組む



応募要項

定員：30人（青葉区在住在勤、原則全回参加できる50代以上の人）※ 応募多数抽選

参加費：600円（全2回分）

申込：申込フォームまたはメール、FAXに必要事項①～⑥を記入して申込下さい

必要事項：① 講座名「声と体を整える！ 50代からの健康HAPPY講座」

② 氏名（フリガナ）

③ 郵便番号・住所

④ 電話番号

⑤ メールアドレス

⑥ 年代

【申込先】〒225-0024 青葉区市ケ尾町31-4

青葉区地域振興課 文化・コミュニティ係

メール：ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp

FAX：045-978-2413



申込フォーム

締切り

10/30

金

- ・お申込にご提供いただいた個人情報は、他の目的で使用する事はありません
- ・参加の際は公共交通機関をご利用ください