

| | | |
|--------------|---|----------|
| 指導(活動)分野 | 歌声サロン | 指導 披露 講義 |
| ふりがな | たにがみ やすたか | 登録番号 |
| 氏名またはグループ名 | 谷上 鎮隆(ハーモニカセラピスト) | A - 14 |
| 指導(活動)内容 | ・ストレッチ運動、腹式呼吸、発声練習(ボイストレーニング)歌う姿勢と表情(笑顔作り)そして歌唱(童謡、唱歌、懐メロ)、ハーモニカ伴奏 | |
| 対象者の程度 | 気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け | レベル問わず |
| 対象者の年代 | 乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 | どなたでも |
| 資格・指導の経験・活動歴 | ・横浜市中区、西区、磯子区、南区、神奈川区などの街の先生 ・NPO 法人シニア大楽講師 ・元日本国際童謡館かながわ理事 ・元日本成人病予防協会認定健康管理士 ・京浜整体専門学院認定整体師 | |
| 経費 | ・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代実費 ・交通費 実費 | |

【プログラムの一例】

人生100年時代の歌声喫茶

定員:10~50人 所要時間:60~120分

- ① ストレッチ運動
- ② 腹式呼吸
- ③ 発声練習(ボイストレーニング)
- ④ 歌う姿勢と表情(笑顔作り)
- ⑤ 歌のいわれ説明
- ⑥ 歌唱(童謡、唱歌、懐メロ)

・所要時間内でトイレや、水飲み休憩を取ります

・伴奏:ハーモニカ
・歌集:毎回個人に配布します



【街の先生からひとこと】

歌を通して健康寿命を伸ばしましょう。

学んで笑って歌って感動することを心掛け、楽しく実施します。

ザ・カンレキーズは60歳になった記念に夫婦で結成したデュオです。