

指導(活動)分野	歌をうたう会	指導 披露 講義
ふりがな	ちいさいたね	登録番号
氏名またはグループ名	小さい種	A - 10
指導(活動)内容	・簡単なストレッチ、発声練習をしてから、歌を歌う ・ピアノに合わせて懐かしい童謡や唱歌などを歌う	
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	・戸塚区、町田市などで地域施設や街のお祭りなどでミニコンサート ・デイサービス、介護施設を訪問してコンサートを行い利用者と交流 ・他のグループと一緒にコラボコンサート ・山元小コミュニティハウスで講座開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代など ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

声を出して歌って元気になりましょう

定員:10人 所要時間:60分

- ① ストレッチ
(身体をほぐし声が出やすいリラックスした状態になります)
- ② 呼吸法、誤嚥予防の体操など
- ③ 実際に声を出して発声練習
- ④ 季節に合った歌(童謡や唱歌、フォークソングなど)を歌う

- ・持ち物:飲み物
- ・服装:動きやすい服装



【街の先生からひとこと】

うまく歌うのではなく、みんなと共同して、歌を歌いその曲を作り上げる楽しさ。
メンバー同士のコミュニケーションにより、楽しい時間を作りたいです。