

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(はーもにかせらぴすと)	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)、良き姿勢と表情(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、港南区、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 ・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 ・なか区民活動センターイベントでミニ講座開催	
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 良き姿勢と良き表情(笑顔作り)
- ⑤ 歌のいわれ説明
- ⑥ 歌唱(童謡、唱歌、懐メロ、シャンソン、抒情歌謡)

・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。歌は人生で最高の心の栄養なのです。
- ・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。
- ・グループ「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。今は二代目「ザ・カンレキーズ」として活動しています。