

<講座No.17>

体と脳にも効くボイストレーニング

講師: 数内 智子

【カリキュラム】

腹式呼吸をしたり、声を出しながら手遊びをしたり、歌を歌いながら体を動かしたりすることで健康促進と脳の活性化をはかります。歌唱力アップのためのヒントも満載です！

実施日：第4(月)13:00～14:30**開催場所：中央文化センター 視聴覚室**

第1回	10/28 集会室	I. フォームと呼吸について	1. 腹式呼吸・瞑想 2. 発声練習 3. 手遊び 顔や口のトレーニング 4. 歌唱 (うまく歌うためのワンポイント)  
第2回	11/25 集会室	II. 声帯の喉の仕組み //	
第3回	12/23 集会室	III. 日本語歌唱 //	
第4回	1/27	IV. 内圧と共鳴 //	
第5回	2/24	V. 表現するコツ //	
第6回	3/24	VI. リズム・マイクの使い方 //	

○受講生が用意するもの

動きやすい服装でご参加ください。筆記用具、飲み物、録音可