

初心者向け体験講座

声をだしてストレスの解消や歌唱力アップ!



ストレッチ& ボイストレーニング

ストレッチで身体をほぐし、声帯に負担をかけずに歌えるように♪

【開催日時】 11月11日（金） 午後2時～4時〔休憩あり〕

【開催場所】 角筈地域センター 8階レクリエーションホール

【内容】 椅子を使っのストレッチ・リズム体操 → 発声 → 歌を歌う

【講師】 美波チエ氏（レガスポ！インストラクター）

【定員】 30名（場合により変更あり）

区内在住・在勤の方優先／応募者多数の場合は抽選）

【参加費】 無料

【申込方法】

往復はがきに、①講座名「ストレッチ&ボイストレーニング」②氏名 ③〒住所 ④電話番号 ⑤年齢を記入し（在勤の方は勤務先明記）、下記宛先までご郵送ください。

《 応募締切：10月14日必着 》

また、角筈地域センター窓口でのお申し込みも可能です。（返信用はがきをご持参ください。）

【お申込み・お問合せ】

角筈地域センター事務局

〒160-0023 新宿区西新宿4-33-7 電話03-3377-1373