

令和6年度 富久山公民館主催事業

メンスカレッジふくやま

平栗 喜美江 先生を講師にお迎えして
第4回「健康ボイストレーニング」講座を
9月27日（金）開催しました



お一人ずつカラオケで
十八番をご披露頂き、
最後は、マツケンサンバを
踊り講座を締めくくり
ました。



「声を出す」事での健康効果。免疫力の向上、ストレス解消などに効果。
「声が出やすくなる体操」で心身健康を保ち血行改善、脳梗塞予防などに効果。
「発声練習」(あくび、こんにゃく体操、複式呼吸など)で脳の活性、頭痛・腰痛改善などに効果。
* 声を出すことの奥深さ、健康効果を学び体験でき有意義な講座でした。
次回の講座は10月25日「箱庭作り」文化祭出展