

みんなでSing³〜ミュージックエクササイズ〜

歌うことの基本は腹式呼吸です。腹式呼吸を意識することは、自律神経を調節してリラックスできる、姿勢が良くなる、声量が増える、代謝が向上するなど様々なメリットがあります。呼吸による発声を基礎から学び、リズムに乗りながら様々なジャンルの歌に挑戦することによってリフレッシュできるビタミンミュージック（歌うことで活力が得られる）講座です♪

令和7年9月17日（水）
午前10時～正午

【場 所】高崎市市民活動センター 第1活動室

【対 象】市内在住の人

【持ち物】水分補給用の飲み物・ハンカチ

【参加費】無料

【定 員】30名（定員を超えたときは抽選）

【申込み】8月1日（金）から8月26日（火）まで

電話、来館、または右の申し込みフォーム（QRコード参照）
よりお申し込みください。

電話・来館の受付時間は、平日の午前9時から午後5時までです。

【講 師】Junjun 氏

（音楽健康指導士・高崎市社会教育講師）



申し込みフォーム



♪♪♪ お問い合わせ先 ♪♪♪

高崎市市民活動センター・ソシアス

〒370-3531 高崎市足門町 1669-2

TEL: 027-329-7114

主催：高崎市教育委員会事務局社会教育課地域人材支援センター



ぐんま県民カレッジ連携講座