

歌って健康に! 心も体もリフレッシュ!

音楽健康講座



音楽を聴いたり歌ったりすると、心も体も元気になります。

この講座では、心と体をほぐす「声のストレッチ」、のびのびと気持ちよく声を出す発声練習、
みんなで楽しく「上を向いて歩こう」の合唱を行います。

『歌うのは久しぶり…』という方も大歓迎! 音楽の力で、健康づくりを始めてみませんか?!



講師: 小松 萌 (ボイス・ボーカル講師)

東京学芸大学教育学部 芸術スポーツ文化課程 音楽専攻卒業。

関西の大手テーマパークにてアクтрессとしてショーに出演し、MCやボーカリストとしても多数のステージ経験を持つ。

現在は、ひばりヶ丘にて「MOE音楽教室 (ボーカル教室)」を主宰し、苦手を解決するボイストレーナーとして、ひとり一人の課題に寄り添ったレッスンをを行っている。

また、合唱団の指導や、子育て支援センター・幼稚園・小学校でのショー企画・出演など、演奏活動にも積極的に取り組んでいる。

「わかりやすく、楽しいレッスン」に定評があり、演奏家・パフォーマーとしても「誰もが楽しめる演奏」が高く評価されている。

会場 タクトホームこもれびGRAFAREホール 1階リハーサル室

対象 高校生以上どなたでも

定員 25名(先着順)

参加費 500円(税込) ※当日支払い

持ち物
・飲み物 (ペットボトルなどフタのできる容器)
・動きやすい服装、安定感のある靴でご参加ください

お申込み 10月14日 (火) 10:00より受付開始
・会館窓口 (9:00~22:00) ・お電話 (042-421-1919)
・右の申込みフォーム

※呼吸器、循環器系に不安のある方は事前にご相談ください



主催・お問合せ

タクトホームこもれびGRAFAREホール(保谷こもれびホール)

☎ 042-421-1919 〒202-0013 東京都西東京市中町1-5-1

開館時間 9:00~22:00 休館日 5月、8月、11月、2月の第2月曜日 (祝日の場合翌火曜日)、年末年始(12/29~1/3)

主催: タクトホームこもれびGRAFAREホール(指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

