

腹式呼吸で歌いませんか！

猛暑続きだった夏を無事乗り切り 過ごしやすい気候になりました 皆様お元気でお過ごしのことと思います
12月表記の 講座を計画しました。

講師の山口晶子さんから

【良い腹式呼吸をマスターして自分らしい声で
歌いましょう。歌う事で「体・頭・心」をフルに
心肺機能を高め誤嚥性肺炎を予防します。

皆で楽しく歌う感動を共にわかちあいましょう。



と言う事で先ず 体操で身体全体を動かし 足首を叩いたり回したり
骨盤ほぐしをして歌う姿勢を整え 複式呼吸をして身体全体で歌う
練習をして リズム遊びをしながら 皆さんと楽しく歌う時間です。
季節の歌 懐かしい歌 等 10曲位歌う時間を取りましょう。
歌詞カードを 用意して当日お渡し致します
楽しみにお集まりください。

日 時：12月19日(火曜日)
場 所；仲本公民館 体育室
時 間；9時30分から10時55分まで
持 ち 物；上履き 飲み物 汗拭
動きやすい服装で 出席して下さい

※ 講座の前に全体集会をします 9時に集合してください。