

# あじさい大学コース（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央2-11-15

## 【対面開催】健康音楽：コーラス一笑顔で歌って健康仲間作り！

★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階

※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

身体は楽器です。健康で伸びやかな声を出すための身体作り、腹式呼吸や発声の基礎を学びます。声を出す事で身体全体の循環が良くなり、楽しく歌う事で心も豊かに健康になります。多くの仲間と共に声を合わせて歌う喜びを是非味わってください。

曲目は、皆さんよくご存知の童謡・唱歌等、コーラスは簡単な輪唱から始めます。内容のCDも作成し、自宅で聴いて復習も出来ますので、音符が分からなくても大丈夫です。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 1,200円

### 【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 定員35名

### 【その他】

- 音楽について、全くの初心者（楽譜が読めないなど）でも大丈夫です。
- 動きやすい服装でお越しください。
- 持ち物：筆記用具、水筒、手鏡
- 教材費として初回に1,200円を徴収します。当日現金をご持参ください。欠席されても返金いたしませんのでご了承ください。

【講師】 指揮者・声楽家 大沼 ケイ

### 【開講日と内容】（全6回）

- ①10月18日（水） 美しい健康な声作り（呼吸法）
- ②10月25日（水） 美しい健康な声作り（発声法）
- ③11月 1日（水） 美しい健康な声作り（発語法）
- ④11月15日（水） コーラスの楽しみ
- ⑤11月29日（水） コーラスの楽しみ
- ⑥12月 6日（水） コーラスの楽しみ