

明るく楽しい アンチエイジング発声法

2025年 5月20日（火） 13:30-15:00

阿佐谷地域区民センター 2階 音楽室

歌のチカラでぐんぐん若返る！！

歌うことは全身運動です。

口を動かして歌詞やメロディをたどり、息が続くように深く呼吸すると、顔の表情まで明るくイキイキしてきます。脳トレ効果で認知症の予防、また喉の通りもよくなり誤えん防止にもなります。

声の専門家が発声のコツを教えます。



東京音大出身。都内を中心に演奏会・イベントにて活動中です。杉並区内では抒情歌や歌謡曲を歌うシニア向けの歌の会の講師を担当しています。

須能 愛（声楽家）

- 応募方法：往復葉書(1枚に1名)に、「アンチエイジング発声法」と明記の上氏名、住所、電話番号、年齢、を記入して、当協議会(下記)へ郵送。
〒166-0001 杉並区阿佐谷北1-1-1 阿佐谷地域区民センター協議会
または、当協議会ホームページで(右のQRコードより)申込み。

- 募集人数：25名（応募者多数の場合は抽選）
- 募集締切：5月7日(水) 葉書の場合は必着。
- 入場無料

●長寿応援事業対象

