

# 「はじめての民謡」

～腹式発声で呼吸筋アップ!～

腹式発声で思い切り声を出して唄うことは、ストレスの解消につながります。

また、呼吸筋を使うことで嚥下障害防止や認知症予防の効果が期待されます。

健康の維持・増進のために民謡を学び、大きな声でうたきましょう。

曲目(予定) ・九十九里大漁木遣り唄

・蕎麦郎節

・白浜音頭

・ソーラン節

【開催日時】 2023年10月11日(水) 10:00～12:00

【講師】 安藤民謡会

【対象】成人 【定員】15人(応募者多数の場合は抽選) 【費用】無料

【会場】 新宿公民館 2階 講習室

【申し込み受付】 10月1日(日)～10月6日(土) 電話か窓口にて

【主催・問い合わせ】 新宿公民館 電話043-243-4343