

# 健康づくり ボイストレーニング

骨と筋肉を正しい位置に！  
家のできるストレッチも教えます♪

体の内側を意識する発声練習 × 体を正しい姿勢にするストレッチ  
歌のプロと体の専門家が、ずっと元気にいられる方法を楽しく教えます。  
声のレッスンは初めての方、ストレス解消したい方、大歓迎の1日講座です！！

日時：9月23日（月祝）10時30分～12時

会場：住吉区民センター大ホール

費用：1,000円（当日会場で頂きます）

定員：先着40名

対象：どなたでも。大人向けの内容です。

\*未就学児は無料で同伴できます。小学生は保護者と一緒に参加して下さい。

持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲料

\*更衣室は用意しますが、ロッカーはありません。

申込み：来館申込は8月22日（木）11時～ 翌23日よりFAX、メールでも受付  
来館以外の申込みの方は区民センターHPをご覧ください。



区民センター「みんなでゴスペル」講座の風景  
いい声は、全身を使って出すんですよ～

## ♪ 講師はこちらの方々です♪

### ゆかり☆ゴスペル（ゴスペル講師）



住吉区民センター「みんなでゴスペル」講座を指導。  
幼児～シニアまで幅広い世代の指導経験をもとに、  
体を活かす発声方法を、お伝えします。

今回はサポートでMC.YUSHIさんも登場！  
2人でリズムの取り方等を指導していただきます。

### 山下修平（柔道整復師）



リード整骨院泉佐野院 院長。  
やすらぎのコスモス 代表。

大阪南部を中心に整骨院、訪問での  
姿勢矯正、運動指導等を行っています。  
体のゆがみを、整えましょう！

状況により、講師が子連れで講義をすることがあります。あらかじめご了承ください。開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。  
講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様にとって頂くために、HPやtwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。

### 主催・お問い合わせ

大阪市立住吉区民センター TEL：06-6694-6100 FAX：06-6694-6115 MAIL：kouza@sumiyoshiwardc-ogbc.jp  
指定管理者大阪ガスビジネススクエア株式会社 URL：http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp Twitter：@sumiyoshi\_kumin