

木曜日午前の講座です

令和3年度高津市民館市民自主学級

# こころとからだをつなぐ ～健康と音楽に親しむ～

## 音楽で健康になりませんか？

音楽を聴くとリラックスしたり  
気持ちが前向きになりますよね？  
音楽セラピーやボイストレーニング  
大人のリトミックを通じて  
音楽の新たな可能性をお伝えします。



**日 程** 令和3年7月8日（木）～令和4年2月3日（木）  
10時～12時（2期制です。詳しくは裏面をご確認ください）

**対 象** 関心のある方 20人

**費 用** 保険に関わる諸経費として300円  
（釣銭の必要がないようご用意ください）

**持ち物** マスク、飲み物

**申込み** 令和3年6月17日（木）午前10時～  
電話・FAX・来館にて（先着順）

※FAXでお申し込みの方は、①住所 ②氏名（フリガナ）③電話番号をお送りください

※裏面に新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けてのお願いを記載しております

※障がい等により配慮が必要な方はご連絡ください



問合せ・申込み 高津市民館

〒213-0001

川崎市高津区溝口1-4-1ノクティビル2 11F

（JR南武線武蔵溝ノ口駅、東急田園都市線・大井町線溝ノ口駅正面口徒歩2分）

電話 044-814-7603 FAX 044-833-8175

※応募の際にいただいた個人情報は事業の目的に限り使用します



日・会場	内容	講師
7月8日（木） 第1音楽室	オリエンテーション 大人のための脳トレトミック① 童謡に合わせて手足を使い、簡単な体操をします。	ソプラノ歌手 桜井 純恵 さん
7月22日（木） 視聴覚室	心を緩め、体を元気にする音楽の力① 音楽が「心の豊かさ」を育むことを学びます。	音楽セラピスト たけいし くみこ さん
8月12日（木） 第1音楽室	健康維持のためのボイストレーニング講座① 声を出す仕組みを理解して、身体を使って声を出す練習をします。	ボイストレーナー 石塚 幹信 さん
8月26日（木） 視聴覚室	身体の“かたち”と音楽① 多くの楽器がそうであるように“かたち”によって、奏でる音も、受け取る音も変わってきます。ご自身の身体の“かたち”を整え、より一層音を楽しみましょう。	スポーツトレーナー 塚田 明樹 さん
9月9日（木） 第1音楽室	健康維持のためのボイストレーニング講座② 身体を使って声を出すためのトレーニングについて学びます。	ボイストレーナー 石塚 幹信 さん
12月9日（木） 視聴覚室	身体の“かたち”と音楽② ご自身の身体の“かたち”を整え、より一層音を楽しみましょう。（その2）	スポーツトレーナー 塚田 明樹 さん
12月23日（木） 第1音楽室	大人のための脳トレトミック② 童謡に合わせて手足を使い、簡単な体操をします。	ソプラノ歌手 桜井 純恵 さん
1月6日（木） 視聴覚室	心を緩め、体を元気にする音楽の力② 音楽を聴いたり、歌うことが心身の健康につながることを学びます。	音楽セラピスト たけいし くみこ さん
1月20日（木） 第1音楽室	健康維持のためのボイストレーニング講座③ 身体を使った声で実際に歌を歌ってみます。	ボイストレーナー 石塚 幹信 さん
2月3日（木） 視聴覚室	振り返り・音楽でつながるおたっしやの輪 元気で長生き、そして楽しく地域で暮らしたい。 こんな思いを地域の人達と叶えていきたい。 地域は人材の宝庫です。	「テントラちゃん」 作詞作曲家 都所 正紀 さん

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、開催日やプログラム内容を変更する場合があります

#### お願い【新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかわること】

- ・検温してからご参加ください。発熱および風邪症状など体調に不安がある場合は、参加をご遠慮くださいますよう、お願いします。
- ・マスクをご着用ください。未着用の場合は参加をご遠慮いただくことがありますので、あらかじめご了承ください。
- ・手洗い、手指消毒にご協力をお願いします。
- ・感染拡大防止のため、毎回講座開始時に健康状態などをお伺いします。
- ・保健所等の公的機関へ来館者情報を提出させていただくことがありますのであらかじめご了承ください。（感染が疑われる来館者が発生した場合に必要となります。いただいた個人情報は適切に管理いたします。）
- ・退館後、2週間以内に感染が疑われる症状が出た場合や、PCR検査等を受けることになった場合は、速やかにかつ必ず市民館までご連絡ください。