

指導(活動)分野	歌声サロン	指導 披露 講義
ふりがな	たにがみ やすたか(はーもにかせらぴすと)	登録番号
氏名またはグループ名	谷上 鎮隆(ハーモニカセラピスト)	A - 7
指導(活動)内容	・ストレッチ運動、腹式呼吸、発声練習(ボイストレーニング)、良き姿勢と表情(笑顔作り)そして歌唱(童謡、唱歌、懐メロ)、ハーモニカ伴奏	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市中区、西区、磯子区、南区、神奈川区などの街の先生 ・NPO 法人シニア大楽講師 ・元日本国際童謡館かながわ理事 ・日本成人病予防協会認定健康管理士 ・京浜整体専門学院認定整体師 ・当センターイベントでミニ講座開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代実費 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

人生100年時代の歌声喫茶

定員:10~50人 所要時間:60~120分

- ① ストレッチ運動
- ② 腹式呼吸
- ③ 発声練習(ボイストレーニング)
- ④ 良き姿勢と良き表情(笑顔作り)
- ⑤ 歌のいわれ説明
- ⑥ 歌唱(童謡、唱歌、懐メロ、シャンソン、抒情歌謡)

・所要時間内でトイレや、水飲み休憩を取ります

・伴奏:ハーモニカ
・歌集:毎回個人に配布します



【街の先生からひとこと】

- ・歌を通して健康寿命を伸ばしましょう。歌は人生で最高の心の栄養なのです。
- ・学んで笑って歌って感動することを心掛け、楽しく実施します。
- ・グループ「ザ・カンレキーズ」は60歳になった記念に夫婦で結成したデュオです。今は二代目「ザ・カンレキーズ」として活動しています。

