

指導(活動)分野	声の健康講座				指導	披露	講義
ふりがな	みき ひかるこ				登録番号		
氏名またはグループ名	美姫 ヒカル子				G - 16		
指導(活動)内容	・正しく声を出して加齢に負けずに健康でいましょう						
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	・声の健康講座 ・いきいき健康講座						
経費	・指導(活動)料 5,000円    ・材料費 なし    ・交通費 なし						

【プログラムの一例】

～声の美容体操～いきいき声の健康講座

定員:10～15人 所要時間:100分

- ① 正しい発声
- ② 正しい呼吸法
- ③ 正しい口のあけ方
- ④ 正しい表情づくり
- ⑤ 実践



【街の先生からひとこと】

声は年齢と共に出づらくなります

声にも健康があるのです。若い時の自分の声に戻ってみませんか？

