



「俺たちの男塾」開催 第2回 ♪カラオケ



つがる市地域包括支援センターでは、参加者を男性に限定し、標記男塾を開催いたします。

今回はカラオケ編です。「前はよく歌ったが、歌う機会が減った」「歌うことは好きだが声が出にくくなった」という方は、ぜひこの機会にご参加下さい。歌を通じ男同士の絆を深めてみませんか。男性の皆さんのお待ちしております。

日 時	令和8年1月17日(土) 午後1:30~3:30(受付 1:00~)
場 所	しゃこちゃん温泉 大広間
講 師	鈴木 敬二 氏 (上原げんと杯のど自慢大会 第32代チャンピオン)
参加対象者	おおむね65歳以上のつがる市に住む男性
内 容	<p>発声の仕方、こぶしの回し方、ビブラートなどのうまく歌うためのコツなどを練習したあと、カラオケを行います。</p> <p>♪歌うことの効果♪ 歌うことで、唾液の分泌量増加や腹式呼吸による有酸素運動となります。 また、リズムに合わせて手拍子したり、歌詞や曲を思い出すことで脳の活性化など、介護予防・認知症予防の効果が期待できます。</p>
申込み	<p>歌唱指導希望 先着 16 名まで</p> <p>【受付 8:15~17:00 (土日祝を除く)】</p> <ul style="list-style-type: none">◆申し込み時に、<u>①氏名</u> <u>②住所、電話番号</u> <u>③指導を受けたい歌</u>をお知らせください。◆参加費は無料です。◆見学のみ希望の方もお申込みお願いします。
そ の 他	気象状況、感染症の発生状況等により開催が変更（延期・中止）になる可能性もありますのでご了承ください。

<お申し込み・お問い合わせ>

つがる市地域包括支援センター ☎69-7117

つがる市稻垣町豊川宮川 42-3 (FAX 46-3340 / メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp)

