



信濃毎日新聞松本専売所 × えんぱーく

正しい発声で イキイキ元気!

シニア層向け
ボイストレーニング講座

～喉の開放はココロの解放～

予約制 お茶菓子付

声をしっかり出すだけで、
こんなに気分が明るくなるなんて!

この教室では、楽しいプログラムで健康維持と向上に必要な発声方法を学べます。誤嚥性肺炎の予防や認知症予防にも役立ち、日常生活にポジティブな変化をもたらします。

日常の中にちょっとした「声の運動」を取り入れるだけで、体も心もスッキリ元気に! 喉の体操もありますので、最近声が出にくいなど、お悩みがある方も大歓迎です!



2025年
11月27日 木

みたに のこ

講師/三谷 乃子 (ボイストレーナー)

会場/えんぱーく 3階多目的ホール

① 10:00～11:30 (受付9:30～)

② 13:30～15:00 (受付13:00～)

募集人数/各回50名 (先着順)

参加費/1,000円 (お茶菓子付)

持ち物/水分補給のための飲み物

募集開始日: 10月10日(金)～



三谷 乃子さん

プロフィール

京都市立堀川音楽高校、京都市立芸術大学声楽科卒。
卒業後、渡米・渡豪。帰国後松本に『蔵スタジオ三谷』を開設。ボイストレーニングや児童館、学校での講座、コンサート等、発声の伝道師として精力的に活動している。

◆プログラム内容◆

ウォーミングアップ
発声の仕組みについて
新聞を使った発声
喉の体操
歌を歌ってみよう など

■お申込み・お問い合わせは

メールでのお申込みは
こちら↓



塩尻市市民交流センター

えんぱーく

☎0263-53-3350

平 日9:00～19:00 水曜休館

土日祝9:00～17:00

主催: 市民交流センター

協力: (株)信濃毎日新聞松本専売所

