

# 若返りボイストレーニング教室

小徳 浩子先生(ゴスペルコンダクター&ボイストレーナー)

「健康、美容、若返り、ストレス発散、認知予防！」

さあ、コロナに負けない元気な体、心、頭を作しましょう！



気持ちの良い体の体操、頭がシャンとする口の体操、  
お腹から声を出し気持ちも晴れやか  
……そして

場 所 : 誠道公民館 集会室

定 員 : 各15名

参加費 : 無料

## 第1回目

日時:4月14日(水)10:00~11:30

※第1回目の締切日:4/2(金)

## 第2回目

日時:5月19日(水)10:00~11:30

## 第3回目

日時:6月23日(水)10:00~11:30



10歳若返るかも？



《お申込み・お問い合わせ先》 誠道公民館 TEL:45-5392 まで(月~金 8:30~17:15)