



元劇団四季ミュージカル舞台俳優・史桜の

綺麗になれちゃうヴォイストレーニング

呼吸と共にカラダを動かして気持ち良くカラダをほぐすストレッチと
腹式呼吸でインナーマッスを鍛え、免疫力を高めましょう。

ここ数年のマスク生活で、表情筋が衰えていませんか？

表情筋を鍛え明るい表情を取りもどし印象力をアップしましょう。

声を出す機会が減ってくると、声を出す筋肉が衰えてどんどん声が出なくなります。

ハキハキと明るい声で話す人は好感度が高く、きっとプライベートもお仕事も上手くいきますよ！



史桜 Face Book



ヴォイストレーニング♡当日のカリキュラム

- 気持ち良くカラダをほぐす簡単ストレッチ
- インナーマッスを鍛え、免疫力を高める腹式呼吸
- 印象力もアップ！綺麗になる顔筋トレ
- 美声になるエクササイズ発声トレーニング

当日は動きやすい服装と、水分補給用の飲み物を準備して動ける場所でご参加ください。(畳1畳ほどのスペースで大丈夫)ご自身の体調に合わせてご参加頂けます。

講師紹介

史桜 Shio

[MESSAGE]

簡単に気持ちいいヴォイストレーニングで、み～んなが健康で元気で笑顔溢れる世界に！美声エクササイズで全ての人に自己肯定感を！

[WORK]

- ヴォイストレーナー●ミュージカルレッスン●ワークショップファシリテーター
- 演劇ワークショップ●舞台演出●脚本
- 振付け●ダンスレッスン●ストレッチ
- レッスン●姿勢歩き方講座●印象力・表現力アップセミナー●コミュニケーション研修
- 電話応対マナー講師●企業研修
- スポーツの家庭教師等々。

[主な出演作品]

- ◎ミュージカル
- レミゼラブル
- ミスサイゴン●マリーアントワネット
- ウエディングシンガー●ルドルフ
- ダンスオブヴァンパイア 等
- 葉っぱのフレディ／クレア役
- やさしさをわすれたブルース
- ヴィヨンの妻／主演

日時

11月23日(水)

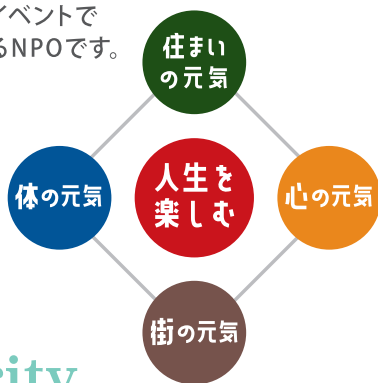
10:00AM ▶ 11:30AM

オンライン ZOOM

NPO元気に暮らす会とは？

理念は「人生を楽しむ」

バリアフリー、ユニバーサルデザイン、ジェンダーフリー、ダイバーシティ・・・キーワードは色々あるけれど、**ひとりの人間として**、誰もが元気で安心、わくわくしながら幸せに暮らし続けられる社会づくりを目指し、楽しくて役立つ情報をイベントで発信しているNPOです。



Charity

元気に暮らす会のイベントは収益金のうち、諸経費を除いた分をプールし、年末総会時に選出した福祉機関へチャリティーとして寄付させていただきます。

概要・お申込み

日時：2022年11月23日(水・祝日) 10:00AM～11:30AM

開催方法：オンライン ZOOM

参加人数：100名様 ※先着順

参加費：¥1,100(税込) ※50ポイントプレゼント

→ECツクツクで50円分のお買い物ができます。

お申込み：右下のQRコードを読み取っていただき、元気に暮らす会よりウェブチケットをご購入ください。

※ツクツク利用が初めての方はアカウント登録が必要になります。

締め切り：11月22日までにお申込みください。

ウェブチケット購入確認後、ZOOM URLをお知らせします。

自宅から、好きな場所から参加できる。
参加人数に関わらず、1家族様1,100円



主催



特定非営利活動法人

元気に暮らす会

Call:090-2745-7935

〒236-0011 横浜市金沢区長浜2-10-22-102

E-mail info@genki-kurashi.com

WEB https://tsuku2.jp/genki



パートナー



会援隊 eNはNPO元気に暮らす会の応援パートナーです。

有限責任事業組合 会援隊 販促事業部エン

Call:090-2745-7935

〒236-0011 横浜市金沢区長浜2-10-22-102

E-mail d2.hayakawa@kai-en-tai.com

WEB https://tsuku2.jp/210406

メルマガ登録をお願いします！

