

呼吸と健康効果

～質の高い呼吸をするために～

◇日時 10月19日(水)午後1時30分～3時30分 ※午後1時開場

◇会場 当センター視聴覚室

◇講師 SUZUKIケンハモ認定講師

ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ

◇対象・定員 どなたでも・27人(先着順)



- ※ 当日の午後12時30分から整理券を配付します。整理券をお持ちでない方は入場できません。
- ※ 感染症対策として、整理券には氏名・連絡先を記入し、提出していただきます。
- ※ 受講の際はマスクの着用・検温・手洗いを行ってください。発熱のある方や体調不良の方は受講できませんのでご了承ください。
- ※ 感染状況により定員を変更することがあります。詳しくは館内表示などでご確認ください。

講座のご案内

音楽の力と呼吸の力で健康に♪
～「ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～

現代人は呼吸が浅くなる傾向があり、ストレスをためやすいと言われています。鍵盤ハーモニカ(ケンハモ)を楽しく演奏しながら質の高い呼吸を身に付け、今より健康な生活を送りませんか。演奏経験がない方も大歓迎!

- 曜日・時間…水曜日・午後1時30分～3時30分
- 対象・定員…一般・20人
- 費用…受講料1,200円、教材費500円
- 会場…当センター視聴覚室
- 申込方法

往復はがきまたは名古屋市電子申請サービスでお申込みください。

※電子申請はこちらから⇒

《往復はがきの記入方法》

【往信表面】	【返信表面】	【往信裏面】	【返信裏面】
西生涯学習センター 行 西区浄心一丁目一番四十五号	何も書かないでください	あなたの住所 あなたのお名前	①音楽の力と呼吸の力で健康に♪ ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤名古屋市外在住の方は勤務先・在学先の所在する区名を書いてください。



回	月日	学習プログラム・講師
1	10/19	【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ (全回)
2	10/26	「ケンハモ」で健康に① ～ロングトーンで呼吸の実践～
3	11/2	「ケンハモ」で健康に② ～タンギングでさらに実践～
4	11/23	「ケンハモ」で健康に③ ～演奏しながら呼吸のチャレンジ!～
5	11/30	「ケンハモ」で健康に④ ～楽しみながら呼吸をマスター～

【申込・お問合せ先】

西生涯学習センター



指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

〒451-0061 西区浄心一丁目1番45号

TEL(052)532-1551/FAX(052)532-1552

●申込締切日…9月22日(木)必着