

# 令和7年度豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

## シニアにここに教室

### 第2回 ボイストレーニング

8月27日(水)10時~12時、豊中市立中央公民館集会場で、第2回シニアにここに教室が開かれました。元劇団四季の澤一孝氏によるボイストレーニングには、猛暑の中、38名の方が参加。

- ① 少し身体を動かして、**ウォーミングアップ**
- ② **呼吸法**:鼻から5回に分けて息を吸い、口から「す～」と吐く、次は4回、3回…最後は1回で吸って、吐く。
- ③ **大きく口を開けて発声**:「あいうえお」「いうえおあ」…「おあいうえ」段々早く続けて発声。
- ④ **ピアノの音に合わせて発声**:「う～」 「ほっ、ほっ…」など
- ⑤ **歌唱**



♪幸せなら手をたたこう♪ 手をたたいたり、足ならしたりしながら歌いました

♪夏の思い出♪  
♪上を向いて歩こう♪  
♪手のひらを太陽に♪  
♪涙そうそう♪ など

★澤先生からのそれぞれの歌のワンポイント指導であつという間に歌詞の雰囲気合った曲になっていきました。



だんだんと大きな声が会場に響き、皆さん ✨キラキラとした笑顔 ✨になっていきました。

「久しぶりに大きな声を出して楽しかった」「気持ちよく歌えた」という声は何人からもありました。

次回、9月24日(水)澤一孝氏によるボイストレーニングは、庄内のシヨコラです。

