



初めてのボイストレーニング

～声を出して心身を健康にしよう！～

好評につき第2弾開催！



声が出にくくなったり、かすれたりしていませんか。基本的な声の出し方、呼吸法などの発声練習や、声の奏で方を学び、楽しく誰もが知っている名曲（歌謡曲・フォークソングなど）を歌いましょう。

開催場所：昭島市公民館

音楽室

70・80年代の歌謡曲やフォークソング
を思いっきり歌おう！

開催日：令和7年 6月 15 日(日)・29 日(日)、

7月 13 日(日)・27 日(日) 全4回

時 間：午前 10 時～正午

定員：20名(多数抽選)

ただし、初めての方を優先します。

対象：市内 在住・在勤・在学の方

講師：ボイストレーニングインストラクター
(IVA公認インストラクター)

杉山 早織 さん

申込み：令和7年5月 16日(金)午前9時から
5月 31日(土)まで

公民館 (042-544-1407) へ



令和7年度男女共同参画セミナー

～夏休み前のパパに贈る～

子どもの

「**非認知能力**」

を伸ばすためのセミナー

7月5日・12日(土) 午後2時～4時

昭島市公民館 3階 学習会議室

参加費 無料 保育付き

※ 非認知能力…自己肯定感、意欲、社会性などの学力で測れない力のこと。

講師 BYBS非認知能力育児コーチ 長谷川早咲さん

はせがわ さき

東京都昭島市で育ち、現在も昭島市に在住。これまで多くの保護者の方々に「子どものやる気や自信を引き出す関わり方」をお伝えしてきました。現在は「大人が変われば子どもが変わる」をテーマに、子どもの非認知能力を育むためのセミナーや個別コーチングを行っています。

今回のセミナーでは、お父さんならではの役割に焦点を当て、家庭の中でできる具体的な声かけや関わり方についてお話しする予定です。昭島市の皆様にとって、家族の絆が深まるきっかけになれば嬉しいです。



対象 昭島市在住・在勤・在学の方 (性別や年齢に関係なくご参加いただけます。)
定員 30名(申込順)

保育 1歳以上の未就学児9名まで(申込順)
※保育希望の方は6月28日(土)午後2時から公民館保育室で行う保育打合せにお越しください。

受付期間 5月19日(月)午前9時から6月14日(土)午後5時まで

申込方法 右の二次元コードまたは昭島市HPからお申込みください。
※上記の方法で申込みできない場合は公民館にお問合せください。

問合せ 昭島市公民館(TEL 042-544-1407) ※火曜日休館

↓お申込みはこちら

