

コーラス歌う会「二輪草」

混声コーラスを中心に歌うサークルです。基本を大切に腹式呼吸で声の出し方、歌詞をはっきりと、生き生きした歌い方に心がけています。楽譜の読み方も指導しています。柔軟体操で身体をほぐし、基本の声の出し方を全員で練習します。

電話：03-3975-0682

場所：まなぼーと大原

日時：毎月第2・第4水曜日 9時15分～11時45分

板橋童謡を歌う会

歌は身体が資本!全身の筋力を維持できる「オリジナル貯筋体操」、歌い継ぎたい童謡や唱歌、そして笑顔溢れる仲間と一緒に声を出しましょう!

電話：080-6750-7595

メール：nori-nori-company@ezweb.ne.jp

場所：文化会館地下練習室他

日時：月2回木曜日 14時30分～16時30分

オカリナ同好会

オカリナ演奏、ボランティア活動。楽器演奏は指のリハビリになり、音色で心安らぎます。脳の活性化につながります。ハンドベルもまじえ、演奏に幅がで、楽しんでいます。

電話：090-1739-4508

メール：mug1994.2009.ky.70.@gmail.com

場所：グリーンカレッジホール

日時：毎月2回（日曜日）

USクラブ四葉のクローバー

ウクレレ合奏と合唱、茶話会、年数回食事会。ストレッチ体操、ブレストレーニング（息の仕方）、ボイスレッスンなど含む。誰でも気軽に参加して、音楽、音を楽しむ会です。肩こり解消、明朗快活、ストレス解消。認知症予防。介護予防。

電話：090-8560-9996

場所：①蓮根いこいの家 ②高島平地域センター

日時：①毎週火曜日（祝日除く）9時30分～12時

②毎月金曜日（3～4回）9時30分～12時

高島平・中台・志村 大正琴サークル

大正琴とギターのアンサンブルで一緒に歌いながら、介護施設や各種イベントに参加しています。誰にでもやさしく弾ける大正琴を通して、色々な曲を演奏します。ひとつの曲を弾けたという達成感や感動・喜びが得られます。

電話：090-1503-6829

メール：kohara116desu@docomo.ne.jp

場所：高島平・中台・志村

日時：毎月2回（場所によって異なります。）

城北のさくら会

大正琴を弾いています。ボランティア活動として介護施設や地域のイベント活動、発表会等に参加しています。仲間と一緒に弾くことで心を通わせることが出来、手(指)の運動にもなり、誰でも弾ける大正琴で趣味を深めて楽しめます。

電話：090-3597-3775

場所：下板橋、下赤塚、志村坂上

日時：毎月土曜日・日曜日

（活動場所により異なる）13時～15時

ボイトレ&エクササイズ 「Relax-sing ♪」 (リラクシング)

ライフステージ毎に変化する女性の声と身体をベストな状態へと導くトレーニングプログラム。どのクラスも声の土台作りからスタート。詳細はホームページをご覧ください。

- ・ 昭和歌謡で楽しく声の基礎力アップクラス
- ・ 歌も運動も、欲張りな女性向けクラス (保育あり)

HP : relax-sing.com

