

♪HAOW さんのココロとカラダシリーズ♪

ボイトレ的免疫力アップ講座～上級編

(ボイストレーニング)

声の出るからだ作りはアンチエイジングの宝箱！

誰でもできる簡単なスロトレで、インナーマッスルを鍛えて基礎代謝をあげましょう。初級・中級編のリンパマッサージと組み合わせるとダイエット効果も♪



♪日 時♪ **2011 年 9 月 21 日 (水)** 10:30～12:30

♪場 所♪ 生活クラブ生協埼玉 中浦和本部 2 階 会議室 A

♪講 師♪ **竹田 好 さん**

生活クラブ生協 浦和東支部の組合員。HAOW(ハオ)というステージネームでシンガーソングライターとして地元さいたま市や都内ライブハウスで活躍中。

初級編・中級編を受講していなくても大丈夫！

♪参加費♪ 1,500 円 (大人の学校・正会員の方は 1,000 円)

お問い合わせ・お申込みは、NPO (特定非営利活動法人) 大人の学校までお気軽にどうぞ！

TEL/FAX 048-866-9466 E メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp