

／今から始める／ 憧れの／

ボイストレーニング de 高血圧予防

対象
40～70歳

全4回
無料

全身を使って声を出すボイストレーニングは、音楽でありながら**運動**でもあります。姿勢と呼吸を整え、ストレスを軽減することで**高血圧予防**にも効果的です。プロのオペラ歌手が基礎から丁寧に指導しますので、初心者の方も安心です。楽しみながら**“歌う運動習慣”**を、今から始めませんか？ 男女問わず大歓迎！

血圧が気になる方で
ストレス解消&リフレッシュしたい、趣味仲間をつくりたい、
新しい活動や仕事終わりに何かしたい方

歌や仕事にも活かせる
クリアで通る声へ。
声も健康に！



講師 堀口 莉絵

【堺シテリオペラ会員、関西歌劇団正団員、
一社）ピアチェレミュージックマネジメント代表理事】

大阪音楽大学、ドイツ国立フライブルグ音楽大学、スイス国立ベルン音楽大学院を卒業。芸術家国家資格を取得。ビール国立歌劇場にてゲスト契約を結ぶ。現役オペラ歌手でありながら、ボイトレ事業にも力を注いでいる。

教室日程	第1回	第2回	第3回	第4回
	7/1(火)	7/29(火)	8/26(火)	9/30(火)
	健康講話	ボイトレ + 軽運動・筋トレ		
デイコース	13:30～15:00 (受付13:00～)	13:30～15:30(受付13:00～)		
ナイトコース	18:45～20:15 (受付18:15～)	18:45～20:45(受付18:15～)		

会 場 サンサ右京2階講堂

対象者 右京区在住40～70歳の方で血圧が気になる方
※全日程参加可能な方。治療中、投薬中の方は除く。

定 員 デイコース30名、ナイトコース30名

持ち物・服装 動きやすい服装、飲み物、タオル等

申込方法 申込フォーム、電話または来庁(24番窓口)

申込期間 6月15日(日)～6月23日(月)

※申込多数の場合は抽選となります。予めご了承ください。
※抽選の有無に関わらず、6/24(火)以降に順次結果のご連絡をいたします。

▼ 申込フォーム



● 参加者特典 ●

プログラム内容を復習できる
オリジナル動画見放題
継続講座の受講(有料)

申込問合せ

右京区役所保健福祉センター
健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(075)861-2177[平日9:00～17:00]

主催：右京区役所保健福祉センター健康長寿推進課

企画運営：公益財団法人京都市スポーツ協会・阪急阪神ホールディングス株式会社

回覧								



令和7年6月発行【京都市印刷物第070596号】
右京区役所保健福祉センター健康長寿推進課健康長寿推進担当