

指導(活動)分野	歌(音楽)	指導 披露 講義
ふりがな	ちいさいたね	登録番号
氏名またはグループ名	小さい種	A - 21
指導(活動)内容	・簡単なストレッチ、発声練習をしてから、歌をうたう ・ピアノに合わせて懐かしい童謡や唱歌などを歌う	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ	<input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者	<input checked="" type="radio"/> どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・戸塚区、町田市などで地域施設や街のお祭りなどでミニコンサート ・デイサービス、介護施設を訪問してコンサートを行い利用者と交流 ・他のグループと一緒にコラボコンサート	
経費	・指導(活動)料 5,000円    ・材料費 コピー代など    ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 声を出して歌って元気になりましょう

定員:10人 所要時間:60分

- ① ストレッチ  
(身体をほぐし声が出やすいリラックスした状態になります)
- ② 呼吸法、誤嚥予防の体操など
- ③ 実際に声を出して発声練習
- ④ 季節に合った歌(童謡や唱歌、フォークソングなど)を歌う

- ・持ち物:飲み物
- ・服装:動きやすい服装



### 【街の先生からひとこと】

元気の秘訣は歌うこと。笑うこと。みんなで楽しい時間を共有し元気に過ごしましょう。