東区民文化センター　アートサポートプロジェクト
第18回アートサポートクラブ企画

連続講座　笑顔で暮らすために

参加者募集

★各回ともに身体を動かせる服装で、飲み物を持参してください。
★ハイヒール、スカートは控えてください。

☆会　場　東区民文化センター３階 音楽室（各回とも）
☆定　員　各講座３０名まで（先着順）
☆参加料　１講座　２,０００円
　　　　　全回お申し込みの場合　６,０００円
☆対象者　１８歳以上一般の方

最近「調子はどう？」と同僚や家族から声をかけられたあなた。こころとからだがコリ固まっていませんか？４回の講座で、コリをほぐして表情筋や呼吸筋をやわらげ、呼吸法や声の出し方から表情づくりを体験します。思い込みから離れ、心のブレーキをはずして、あなたらしさをたしかめ、自己評価も人間力もアップしましょう。あなたらしさの伝え方を磨くワークショップです。

第１回　９月２５日（日）　10:00～12:00　講師　堀江秀一

～声みがきは魂みがき～

あなたの声、それは世界にひとつしかない素敵な楽器です。
楽しく歌って、楽に発声。
それが『声が楽な声楽』です。

第２回　１０月３０日（日）　9:30～11:30　講師　瀬藤洋子

～伝わる声づくり（からだ・呼吸・発声から）～

明るい声で話すと、明るい気持ちを運んでくる。
発声の基本を、身体を動かしながら呼吸法とともに学びます。
あなたらしさ、あなたの気持ち、意図が伝わる声づくりをしましょう。

第３回　１１月２７日（日）　10:00～12:00　講師　小原利恵

～身体をほぐせば笑顔が輝く～

天城流湯治法で身体をほぐしていくと、変化は表情に！
手鏡でビフォー・アフターを確かめてください。
筆記用具とバスタオルなど敷物をお持ちください。

第４回　１２月１８日（日）　14:00～16:00　講師　ちゃぼ

～即興の遊び（失敗を笑え！）～

インプロゲームやシアターゲームという誰でもできる遊びを行います。
ゲームといっても勝ち負けではなく、むしろ失敗したほうが上手くいく（心のブレーキをはずす）、という不思議な体験をしましょう。

主催：アートサポートクラブ　　共催：広島市東区民文化センター
後援：広島市教育委員会、中国新聞社、中国放送、広島テレビ、広島ホームテレビ、テレビ新広島、広島エフエム放送、ひろしまケーブルテレビ、ＦＭちゅーピー７６.６ＭＨｚ