



堺市フェニックスクラブ 健康ボイストレーニング ♪ 2026

健康ボイストレーニングは 100 歳まで元気に生き生きと生活できるように腹式呼吸を伴った体を使う歌い方をオペラ歌手が基礎から教えていくものです。

インナーマッスル（横隔膜筋）を鍛えていくことで、全ての運動、生活、芸術において一番大切な呼吸法をマスターできます。

1. レッスン日（計 6 回）と会場

①9/10（木）②10/8（木）③11/26（木）④12/7（月）⑤1/14（木）
いずれも10：00～11：45 堺市総合福祉会館5階 大研修室

⑥発表会 ♪ 令和9年2月18日（木）13：00 堺市総合福祉会館6階 ホール
堀口講師によるプチオペラ、見学者へのボイトレ体験も行います♪

2. 講師：堀口莉絵さん（関西歌劇団正団員／堺シティオペラ会員
/（一社）ピアチェーレミュージックマネージメント代表理事）

3. 募集人数：60 名程度（申し込み多数の場合は抽選となります）

4. 参加費：3,000 円（第 1 回目のレッスン日に頂戴します）

5. 申込方法：裏面の申込書に必要事項記入のうえ堺市フェニックスクラブ事務局に
提出してください。

6. 申込締切：令和8年6月30日（火）必着です。

※ 堺市フェニックスクラブ(堺市老連)加入単位クラブ 会員限定のイベントです。



【堀口講師からのメッセージ】

今年のテーマは「初心者でも歌える第九と童謡」です。

まずは正しくお腹から息を吐く訓練を、人体図を使って科学的に分かりやすく理解していただいたうえで実践に移り、その呼吸を使った発声法を歌いながら（童謡・唱歌等）楽しくトレーニングします。

皆様には、楽しく体験していただきながら元気になっていただきたいと思います。

【申込み・問合せ先】

堺市フェニックスクラブ事務局

〒590-0078

堺市堺区南瓦町 2 番 1 号(堺市総合福祉会館 4 階)

FAX : 072-232-6217 TEL : 072-223-0220

