



募集



カラオケ同好会申込み書

カラオケの効用

歌う前の緊張感、歌っている時の高揚感、歌った後の安堵感のメリハリで、自律神経の働きが整います。歌を歌うと中性脂肪やコレステロールの数値が変わり、カラオケを1曲歌うと、100Mを走った時と同じ有酸素運動の効果があり、更にお腹を使って歌うと、カロリーの消費量もより大きくなります。

気持ちよく歌うということは、自律神経を刺激しホルモンを活性化させます。つまり若返りや老化防止の効果があります。等々

★★★ 開催内容 ★★★

- ・例会は、原則；毎月第一土曜日 12:00～15:00(3時間)開催。
- ・都内のシダックス店で、7人程度に分散して実施します
(人数によっては、地域に分かれて実施することもあります)
- ・入会金：無料、 年会費：2000円
- ・例会費 3,000円 カラオケ・昼食・飲み放題
- ・奥様同伴も歓迎します。(実費)



お申込みは

- ・メールの場合 t-syayu@abelia.ocn.ne.jp
- ・FAXの場合 03-5446-8263

カラオケ同好会 会長殿

私は、カラオケ同好会に、入会します。

年 月 日

氏名 (No, _____)