

# カラオケ親睦会に参加して

平成28年7月2日作成

参加者の集合写真

平成28年6月30日、恒例のカラオケ親睦会に参加しました。26名の参加者が11時～16時までこの日の為に用意した持ち歌を次々と披露され皆さんの歌唱力抜群、大変楽しめる一日でした。

昼食は用意下さった料理やビール、お酒などを美味しくいただきながら、大変満足なひと時です。お酒が入ると音程が外れますが、これも愛嬌と眠さんの拍手に包まれ大変気持ちが良い、親睦会を通じて多くの皆さんと知り合えたことに感謝です。

リタイアした後は、地域内の絆作りが大事になります一人でも多くの皆さんがこのような親睦会に参加されるようにお誘いしていきたく思います。

《ご参考》 ホームページを引用

カラオケはお腹から大きな声を出すだけで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵する運動量になります。有酸素運動となれば筋肉や血管の収縮運動も行われて、血液循環の中心である心臓の働きが活発化して血液循環が良くなります。この運動には内臓脂肪を燃焼する働きもあるので、ダイエット効果もあります。



持ち歌を熱唱される人、デュエット曲を歌う方々



往復 生駒市のマイクロバス送迎fで  
お酒が入っても安心



会場 生駒市の施設 【金鷄の杜 倭苑】  
会場費、カラオケ費用大変格安



会場の設営や持ち込んだ料理の配膳、皆さん楽しそうに準備



会場風景 談笑しながら聴いている方、聞きほれている方など、様々

