

〈 規 約 〉

1. 北オケは、部員相互の「親睦」と「健康維持」を目的とします。
歌う事は腹式呼吸による運動効果・精神安定・ストレス解消・若返り・認知症予防の効果があります。
2. 部員は原則として、校友会 14 期で構成していますが家族や友達、北オケ以外の校友会会員の参加も認めます。。
3. 役員：部長 藤原・副部長石井（久）永井・会計大室・顧問 小高 石井（宜）下重（正）とする。
4. 会費：通常は無料ですが、特別な行事、活動が発生した場合は相談の上徴収します。
5. 活動計画 ②③参加は希望者
 - ① 例会は、隔月とし場所は「モコモコ」とします。
 - ② Option:「健康歌声サロン」Arts & Health 主催：月・1回
浦和パルコ 合唱カラオケ ￥500
 - ③ Option：「健康歌声サロン」Arts & Health 主催：
公民館 合唱カラオケ ￥500

以上