

安祥福祉センターサロン

「どれみふぁサロン」

生演奏に合わせて懐かしい歌、童謡などを一緒に歌いませんか。後半は鍵盤ハーモニカを使用して「ケンハモ音楽呼吸法」を行います。呼吸を意識しながら演奏することで脳トレ効果の他、肺機能、嚥下機能の強化にもつながります。

楽器の演奏経験がなくても大丈夫です！！お気軽にご参加ください。



◆対象 市内在住の60歳以上の方及び
18歳以上の障がいのある方

◆開催日 ・毎月第4金曜日 13時30分～15時

4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22
10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/22

◆内容 ・生演奏に合わせた合唱。
・鍵盤ハーモニカを使った健康法「ケンハモ音楽呼吸法」

◆参加費 無料。ただし、ケンハモ音楽呼吸法で使用するマウスピース代として、500円にて購入することができます。（希望者のみ）

◆持ち物 飲み物、ハンドタオル、マスク2枚（着用分は切り込みを入れて使用します。不織布マスクをご準備ください）、ピアノカなどの鍵盤ハーモニカがあればお持ちください。

◆場所 安祥福祉センター2階 機能回復訓練室

◆問い合わせ 安祥福祉センター 73-5757