

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

4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27
10/25	11/22	12/20	1/24	2/28	3/28

◆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」

◆協力 ハモちゃんず

◆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、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