

【令和6年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和6年11月21日(木曜日) 13:30 ～ 15:30 ホール

【音楽と健康】～音楽で招く健康と幸せ～

和出紗登美 先生

和出紗登美 先生のご指導の下、「音楽と健康講座」を行いました。

～音楽が好きな人も、苦手な人もリズムに合わせて楽しく。呼吸法を知って健康的に。～
良く知っている音楽に合わせて、ボディーパーカッションや声の出し方、呼吸法などを行い、最後に全員で「上を向いて歩こう」を合唱しました。

皆さん、楽しい時間を過ごすことが出来たと思います。



