

音楽で たのしく 健康づくり しませんか？



12月 から **旧かさほら医院 待合** で
「音楽療法」「歌の会」「音楽健康体操」の教室を 始めます。
下記の日程で **無料体験会** をしますので、ぜひ！ご参加ください。

10/27 月
13:30~14:30

音楽療法

音楽を使って「歌う」「聴く」「楽器を演奏する」「体を動かす」ことをします。気持ちがスッキリしたり、楽しく体を動かします。

10/29 水
13:30~14:30

音楽健康
体操

ストレッチや簡単なエアロビクスなど、少し疲れたと感じる程度の体操をします。

10/31 金
10:00~11:00
13:30~14:30

歌の会

「歌うこと」を通じて、懐かしい歌の思い出を語り合ったり、声を出すことで、気分を発散させたりします。

活動についての問い合わせ先

主催：滋賀県音楽療法研究所

電話：090-7751-6957

場所：かさほら医院（旧医院 待合）

**体験
無料**

