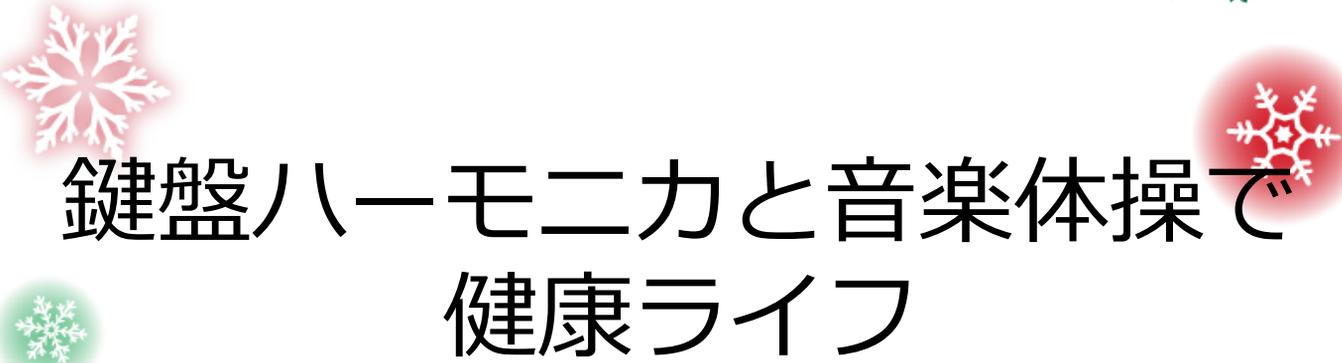




# 鍵盤ハーモニカと音楽体操で 健康ライフ



息を吹きながら指を動かす「鍵盤ハーモニカ」は、口腔・肺の機能強化と脳の活性化に役立ちます。

鍵盤ハモ演奏に挑戦したり、「音楽トレーニング」で音に合わせて体を動かしたり、歌ったり、音楽でわくわく楽しく介護予防。

いきいき笑顔で免疫力もアップ♪



ボランティアフェア2017講座

**12月3日(日)**

時間：10:30～12:00

会場：地下1階 スタジオ

定員：20人（申込先着順）

参加費：無料

申込方法：センター1F学習相談窓口、  
もしくは2F調査・資料室へ直接お申し込みください

申込開始：10月1日(日)～ 定員になり次第締切です

問い合わせ：ちば生涯学習ボランティアセンター ☎207-5815

受付No.

ボランティアフェア講座

「鍵盤ハーモニカと音楽体操で健康ライフ」  
講座参加申し込み

ご自宅に鍵盤ハーモニカがある場合はお持ちください。

持ち込み予定      有      ・      無      どちらかに丸をつけてください。

氏名

年齢

TEL & FAX

講座内容

- ・ 鍵盤ハーモニカ／音楽体操と介護予防の話
- ・ 実際に吹いてみましょう
- ・ 懐メロを歌いながら体を動かしてみましょう
- ・ 講師演奏に合わせて合唱



講師：ぽこあぽこ10      (G16-005)

生涯学習センターを中心に、中高年(初心者)向けのピアノ講座等を開催中。2016年度、2017年度の市民企画講座でも、多くのシニア世代の方々にご参加頂きました。大人気のぽこあぽこ講座の魅力を、この機会にぜひ体験してみませんか？