

# 文化祭 & 公民館講座

～音楽健康法～

## 歌って、笑って、 いきいき人生

健康づくりの1つの方法として、音楽は昔から「心のくすり」と言われてきました。

聴く・歌う・演奏するなど、音楽の力を活用し、懐かしい歌を歌う事は、思い出とともに記憶の回路が刺激されて、脳の活性化につながります。懐かしい歌を口ずさみながら、指先ストレッチ・手遊び・歌体操など、楽しく行います。

今回、文化祭と公民館講座を合同開催することと致しましたので、ぜひ多くの方にご参加いただきたいと思います。

日 時 11月5日(日) 午前10時30分～11時30分

場 所 鷺山小学校 体育館

講 師 藤沢 玲子 先生

音楽療法士 「ぎふ音楽療法士協会所属」



主催：鷺山公民館

共催：鷺山自治会連合会

