

【令和7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7年11月20日（木曜日）13:30～15:30 ホール

【音楽と健康】 講師：和出 紗登美 先生

～MUSIC & HEALTH

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

Let's Enjoy Music ～

和出紗登美 先生のご指導により、「音楽と健康」の講座を体験しました。

歌を歌ったり、先生が用意してくれた身近な道具を使って音を鳴らして、楽しい時間が過ごせました。



