

# 人生100年時代を豊かに生きる 「歌って、笑って、 健康長寿！！」

声を出して歌うことは心が解放され、自分の中に溜まっていた思考や感情がすっきりし、ストレス解消に繋がります。また呼吸の循環も活発になり、身体にも良い効果をもたらします。この講座では男性・女性が共に童謡や唱歌、懐かしの昭和歌謡などを気持ちよく歌い、心と身体を整え、より一層の健康増進を図る機会としていきます。

◆日時：令和6年

**9/26** (木) 10:00~11:30

◆講師：中 なほみ さん (認定音楽療法士)

## 【講師プロフィール】

教員退職後、音楽療法士の資格を取得して公民館活動や児童館、高齢者施設などで活躍中

◆会場・定員：ぴゅあ峡南 交流室・20名

◆対象：どなたでも ◆参加費：無料

◆持ち物：室内ばき・水分補給の飲み物

◆お申込み：詳しくは裏面をご覧ください (要事前申込)

主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

## ぴゅあ峡南

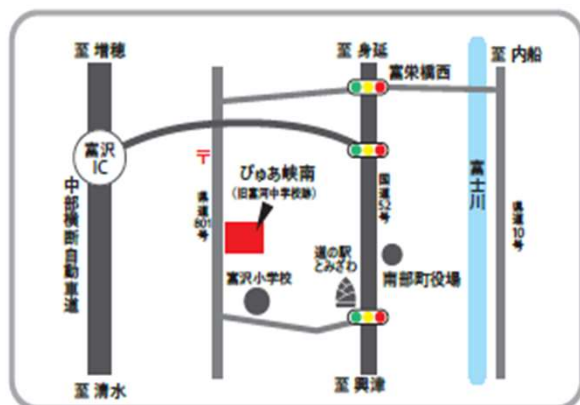


TEL:0556-64-8012 FAX:0556-64-8015

〒409-2102 南巨摩郡南部町富士 2700-18 6か月~就学前

Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp 3日前までに

H P : <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicskyonan> ご予約ください。





## 人生100年時代を豊かに生きる 「歌って、笑って、健康長寿！！」 申込方法

次のいずれかの方法で、必ず事前にお申し込みください。なお、先着順で定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただきますので予めご了承ください。

●お電話・・・**ぴゅあ峡南にお電話**ください。

TEL **0556-64-8012** (第二・第四月曜日以外の9:00～17:00)

その際に、「お名前・お住まいの市町村名・電話番号・託児有無」についてお知らせください。

●ファクス・・・下の欄に必要事項をご記入のうえ、

このまま「**ぴゅあ峡南**」に**送信**してください。

FAX **0556-64-8015**

(24時間受付 受信確認連絡は翌日になることがあります。)

講座名 人生100年時代を豊かに生きる「歌って、笑って、健康長寿！！」

お名前	お住まいの市町村名	電話番号	託児希望
			男・女 歳 ヶ月 お名前
			男・女 歳 ヶ月 お名前
			男・女 歳 ヶ月 お名前

●メール・・・件名に「男女の健康サポート講座申込」、

本文に「お名前・お住まいの市町村名・電話番号・託児有無」をご入力のうえ、

**pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp**あてに送信してください。

(24時間受付 受信確認連絡は翌日になることがあります。)



ぴゅあ峡南で受講される方へ

車いすをご利用の方、足の不自由な方など、介助が必要な方は、お申込時にお知らせください。