

歌とリズムの健康いきいき教室

太鼓でリズムトレーニング

太鼓をつかって健康増進をはかります。

太鼓といっても和太鼓みたいに力のいるものではなく、ジャンベ、コンガなどの少しの力で鳴らせる民族楽器を使って、手のひらやマレット(パチ)で音を出します。リズムって難しい・・・なんてことはありません！笑って楽しく！ファシリテーターと呼ばれる進行役によって楽しくリズムを刻んでいきます。両手を使うので脳のバランス調整、免疫力アップ、ストレス解消、癒しなど心と身体の本来の機能をよみがえらせる新しい音楽プログラムです。一度おためしあれ！



実施日時

平成 30 年 **10月2日・11月6日・12月3日**

平成 31 年 **1月8日(第2)・2月5日・3月5日**

第1火曜日 午後1時30分 (受付1時～)

場 所 **コスモス音楽センター** (泉町2丁目32-30ハイムあこ1階)
(阪急吹田駅下車2分)

参加費 **1回 600円(税込)** 打楽器レンタル費含む

毎月 先着お申込み 10人まで

お申し込み 下記までお電話かメールで

特定非営利活動法人 吹田市音楽療法推進会

おんがく・さ〜くる・コスモス

吹田市泉町2丁目33-24-101

TEL 06-6380-3844

FAX 06-6380-3853

メール music-cosmos@nifty.com

ホームページ <http://mccosmos.com>

