

歌って動いて、 声とからだの いきいき講座

あなたの経験は
誰かの元気になる!



～いつまでも自分らしく元気に過ごす**参加型**プログラム～

歌とリズム体操で、心と身体をほぐし、テーマトークで自分の経験を語ります。
あなたの体験が誰かの元気に繋がります。この講座はあなたが主役です。

3つの特徴

- 歌って声を出す**
馴染みのある歌で楽しく
声を出します。
- リズムに合わせて体を動かす**
無理なく体を動かし足腰や
バランスを整える
- おしゃべりで交流する**
テーマに沿って楽しく話し、
気持ちも前向きに。

参加することでこんな効果が!

- 声を出して口やのどの機能を保つ
- リズムに合わせて足・腰を無理なく動かす
- 人と話して気持ちが前向きになる
- 参加者同士のお喋り による社会的孤立の予防
- 「また、来たい」と思える生活のリズムづくり

楽しく続けて、心も身体も元気に!



期 日 2026年7月21日(火)・8月10日(月)

時 間 10:00 ~ 11:30 (90分)

場 所 地御前市民センター講堂

対 象 どなたでも 先着 15名程度

参加費 無料

準備物 飲み物・フェイスタオル 1枚

当日歌う歌

井上陽水「少年時代」
こちらのQRコードから
実際にお聴き頂けます



講 師

村上 恭子 (むらかみ きょうこ)さん

博士(教育学) 元安田女子大学非常勤講師
廿日市西高校教諭
日本女子体育連盟ダンスムーブメント指導員

お申込み・
お問い合わせ先

地御前市民センター 窓口または ☎ 0829-36-2360