

トーンチャイムとは？

アルミ製のハンドベルの一種で、柔らかな音色と美しい余韻が魅力です。誰でも簡単に演奏を楽しめます。



初めてでも大丈夫

手ぶらで気軽に

歌って！奏でて！

# 健康音楽体操

歌唱やトーンチャイムで楽しくフレイル予防！

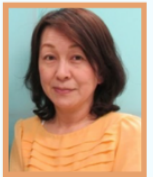
① 4/14 ② 4/28 ③ 5/12

いずれも 月  
10:30～12:00  
(全3回)



- ◆童謡や唱歌を用いての口腔・脳トレーニング
- ◆ボール等を使つての軽運動やストレッチ
- ◆トーンチャイムを使用しての歌唱と演奏  
※楽譜は使用しないので、楽譜が読めなくても安心です

講師：柿崎美也子氏  
(音もだち主宰)



大和市や横浜市を中心に0歳から100歳まで楽しく有意義なプログラムを提供。シニア向けにフレイル予防を意識した口腔・手指・身体トレーニング、歌声サロンなど、乳幼児・児童向けにリトミックやSSTのクラスなどの活動を多数行っている。

対象/定員

大和市在住、在勤の方優先/15名程度

※シニア世代向けを中心とした内容となりますが、年齢制限はありません

会場

大和市文化創造拠点シリウス6階  
生涯学習センター 601講習室

参加費

800円 (全3回)

申込

3/2 (日) 10:00～電話・窓口・申込フォームにて

※市外の方は3/9 (日) 10:00～電話・窓口にて定員に空きがあれば受付

その他

- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・水分補給用の飲み物 (フタつき) をご持参ください



こちらからも  
お申込できます！

大和市生涯学習センター ☎ 046-261-0491

※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。

※駐車場の数に限りがございますので公共交通機関でご来場ください。

主催 やまとみらい (大和市文化創造拠点等 指定管理者) / 大和市生涯学習センター

