

音楽の力!!

# リズムトレーニングで 脳の活性化をしよう(全4回)

～歌唱やリズム打ちでストレス発散、脳の活性化～

音楽の力を利用したリズムトレーニングで、ストレス発散、脳の活性化、認知症予防などを目的とした講座です。手や足を使ったリズム打ち、声（歌唱）などによるリズムトレーニングを行います。

講師の越智健二さん（ジャズピアニスト）の楽しい指導で、頭と体を使って和気あいあいとトレーニングしましょう♪

◆日 に ち 令和8年2月4日・11日（祝）・25日

・3月4日 いずれの日も水曜日

◆時 間 午前9時30分～11時30分

◆場 所 コミュニティ・プラザ2階AVホール

◆定 員 30名（町内在住・在勤の方）

☆受講料無料・事前申し込みが必要です。

【お問い合わせ・お申し込み先】

コ ミ ュ ニ テ ィ ・ プ ラ ザ 内 富士見町公民館

電 話 0266-62-7900