

# 歌と ハーモニカ のつどい



ハーモニカに合わせて童話や歌謡曲を楽しく歌いましょう！

歌を歌うと「幸せホルモン」が分泌され、精神が安定して幸福感や満足感を感じやすくなるだけでなく、認知症予防にも期待できると言われています。大切なのは、「楽しんで歌うこと」で、特に思い出の曲や懐かしい曲を歌い当時の記憶を回想することが脳に刺激となり、認知症予防にさらなる効果があると考えられています。

**日程 令和6年 全4回**

いずれも水曜日の 13:30~15:00

**春** 第1回

3/27

**夏** 第2回

6/26

**秋** 第3回

9/25

**冬** 第4回

12/25

**演奏** 大清水ハーモニカ倶楽部さん

**会場** ミナクル多目的室

**対象者** どなたでも

**定員** 30名程度

**参加費** 無料

**申込み** 3月16日（土）までに南稜生涯学習センター（ミナクル）へ  
〒441-8133 豊橋市大清水町字彦坂 10-7

**☎** (0532) 26-0010 **FAX** (0532) 25-5557

**e-mail** nanryo@city.toyohashi.lg.jp

**主催** 南稜生涯学習センター（ミナクル）、大清水ハーモニカ倶楽部

