

# 歌と

# ハーモニカ

# のつどい



ハーモニカに合わせて童謡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はなく、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。



**と き** 令和8年5月27日、10月28日 全2回いずれも 13:30~15:00

第1回  
5/27  
(水)

第2回  
10/28  
(水)

**会 場** ミナクル多目的室

**申込み** 5月14日(木)までに  
南校生涯学習センター(ミナクル)へ

# 歌とハーモニカのつどい

と き 5月27日(水) 10月28日(水)  
いずれも 13:30~15:00

演奏会場 大清水ハーモニカ倶楽部さん  
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 5月14日(木)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

QRコードからも  
お申込み可能です!



主催 大清水ハーモニカ倶楽部  
南稜生涯学習センター(ミナクル)

切取線

## 「歌とハーモニカのつどい」申込書

・氏名(フリガナ) \_\_\_\_\_

・郵便番号 住所 〒 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

・電話番号またはメールアドレス  
\_\_\_\_\_

・参加日(いずれかに○をつけてください) 全日・5/27・10/28

・備考