

## シニアスクールⅠ

### 「音楽と呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～」



#### <日時・場所>

令和6年7月11日（木）10：00～11：30 中央公民館

#### <講師>

鎌田 まみさん（アンチエイジング音楽呼吸法インストラクター）

#### <参加者>

16人（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

#### <事業内容>

・誤嚥予防のエクササイズやストレッチ、皆で歌を歌ったりして楽しみながら、深い呼吸を身につける方法を学びました。最後には、講師による鍵盤ハーモニカとピアノを使ったミニコンサートも実施し、皆で鑑賞しました。

#### <主な参加者の声>

- ・とても楽しかったです。先生がとてもステキでした。呼吸法、とても勉強になり、日常でも気にしてやろうと思います。
- ・呼吸法・ピアノ・歌う・お話、全て楽しかったです。東京ブギウギ、ピアノだけで初めて聴きましたが素晴らしかったです。古い歌も歌えて、いろいろ聴けて、音楽って素晴らしい！！
- ・先生の生演奏、お話、よかったです。体が温くなり、背筋が伸びました。気がついたら呼吸法やっていきたいです。