

音楽療法士がお手伝い

音楽で心も体も健康に♪

懐かしい歌謡曲・季節の歌・洋楽など、伴奏に合わせて歌いましょう。そして椅子に座って無理なく、体操・リラクゼーション・ツボマッサージなど行います。

レッスンの内容はご家族様のケアにもお役立ていただけます。



講師: Jesse ジェシー(日本人)
兵庫県認定音楽療法士
ホリスティック医学協会認定療法士
プロミュージシャン

楽しみにお待ちしております。

ストレス軽減 → 免疫力アップ
脳活性化 → アンチエイジング
内臓機能維持 → 健康寿命延伸
リラックス → 幸せ感アップ

【日程】 2024年4~6月 第2,第4木曜 10:00~11:30

日程表	1	2	3	4	5	予備
	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27

【場所】 須磨区文化センター 4F 第6会議室

【定員】 12名

【受講料】 7,000円

<お問い合わせ・お申込みは電話か窓口で>

須磨区文化センター 2F事務所 ☎078-735-7641

〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-3