

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7~9月 第2,第4木曜 10:00~11:30

日程表	1	2	3	4	5	予備
	7/11	7/25	8/8	8/22	9/12	9/19

【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  
お電話か窓口で

須磨区文化センター 2F事務所  
〒654-0035 神戸市須磨区中島町1丁目2-3  
☎ (078)735-7641