

家族で学ぶ・遊ぶ・楽しむ音楽! 豊かな人生をより楽しく!



楽しく歌って、
健康と音楽を
プラス



活動内容 楽しい音楽に合わせて、呼吸と簡単なストレッチ。緊張をほぐし、肺活量のアップや姿勢を整え、身体でリズムを感じることは、健康を促進します。また、仲間と一緒に音楽の喜びを味わうことで、ストレス発散と脳の活性化も促します。『身体と心がスッキリした!』と笑顔がいっぱいです。各年代に合わせたプログラムを実施しています。

活動目的 文化芸術の発展、子育て支援、発達障がい児のためのリトミック、シニア向け「健康と音楽」をプラス

モードプラス ミュージックスクール

活動日:月～土曜

活動場所:清澄白河、森下

参加費:3,000円～／参加条件:どなたでも

担当:和田

