

いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

音楽で健康づくり



板橋童謡を歌う会

歌は身体が資本!全身の筋力を維持できる「オリジナル貯筋体操」、歌い継ぎたい童謡や唱歌、そして笑顔溢れる仲間と一緒に声を出しましょう!

- 電話 : 080-6750-7595
- メール : nori-nori-company@ezweb.ne.jp
- 場所 : 文化会館地下練習室他
- 日時 : 月2回 木曜日 14時30分～16時30分
- 会費 : 1回1,000円



板橋 童謡を歌う会

私たちと一緒に歌いませんか？



オリジナル
“貯筋体操”
→体力UP！



口を動かして
“誤嚥予防”
→嚥下機能
UP！



童謡・唱歌を
歌って
“脳トレ”
→記憶力UP！

お気軽にご連絡ください！

- ◆月2回木曜日午後2時半～4時半
- ◆板橋区立文化会館 地下練習室など
- ◆会費：1回1,000円 年齢・性別不問

— 連絡先 —
080 (6750) 7595 酒井

オカリナ同好会

オカリナ演奏、ボランティア活動。楽器演奏は指のリハビリになり、音色で心安らぎます。脳の活性化につながります。ハンドベルもまじえ、演奏に幅ができ、楽しんでいます。

- **電話**：090-1739-4508
- **メール**：mug1994.2009.ky.70.@gmail.com
- **場所**：グリーンカレッジホール
- **日時**：毎月2回（日曜日）
- **入会**：どなたでも
- **会費**：月額1,500円

オカリナ同好会

優しい音色、癒しの楽器、「オカリナ」を奏で心のケアを
図ってみませんか、自分で音楽を奏でる事が出来た時の
歓び、満足度は格別のものです、是非我々と一緒に愉しん
でみては如何でしょうか、まずは見学、体験から……。

ご連絡お待ちしております **!**



練習日	: 月2回 第2,第4日曜日 13:00~16:00 (月一回講師指導)
練習場所	: グリーンカレッジホール 板橋区志村 3-32-6 3F
会費	: 1,500円/月 (教室使用料・講師料・雑費) 入会金無
連絡先	: 西野久美子 TEL 03-3967-3854 (携帯 090-6041-7031)

城北のさくら会

大正琴を弾いています。ボランティア活動として介護施設や地域のイベント活動、発表会等に参加しています。仲間と一緒に弾くことで心を通わせることが出来、手(指)の運動にもなり、誰でも弾ける大正琴で趣味を深めて楽しめます。

- **電話**：090-3597-3775
- **場所**：下板橋、下赤塚、志村坂上
- **日時**：毎月土曜日・日曜日（活動場所により異なる）
13時～15時
- **会費**：参加毎に500円



大正琴 城北のさくら会



琴城流大正琴全国大会 フェスティバル イン東京 2020 (令和2年2月5日・6日)
オープニング 邦楽舞台 長唄 元禄花見踊 より (NHKホール)

始めませんか？大正琴。

実際の教室を見学してみてください。

きっと大正琴の楽しさを
体験していただけると思います。



白ゆりサークル (蓮根地域センター)

第一、三、金曜日

連絡先：岡本 TEL. 3968-7345

城北のさくら会 代表：満留とも子 TEL. 3935-2560
(高島平、成増、蓮根、大原の各教室があります)

ボイトレ&エクササイズ 「Relax-sing ♪」(リラクシング)

ライフステージ毎に変化する女性の声と身体をベストな状態へと導くトレーニングプログラム。どのクラスも声の土台作りからスタート。詳細はホームページをご覧ください。

- ・ 昭和歌謡で楽しく声の基礎力アップクラス
- ・ 歌も運動も、欲張りな女性向けクラス(保育あり)

- ・ **HP** : relax-sing.com
- ・ **電話** : 090-4549-9964
- ・ **メール** : relax_sing_mam@yahoo.co.jp
- ・ **場所** ①きたのホール ②杜のまちや
- ・ **日時** : ①月2回金曜日 ②月2回火曜日
- ・ **会費** : 入会金5,000円、体験1,000円



ボイトレ&エクササイズ Relax-ing (リラクシング)

ライフステージ毎に変化していく女性の声と体を、その時々
のベストな状態へと導くボイストレーニングプログラム

**昭和歌謡で楽しむ！
声の基礎力UPクラス
60代～80代女性向け**



場所：①きたのホール（東武練馬）
②杜のまちや（ときわ台）
日時：①月2回金曜日 9:00～10:00
②月2回火曜日 13:30～14:30
会費：月額4,070円 体験1,000円

**歌も運動も欲張りに
安心の保育ありクラス
30代～50代女性向け**



場所：きたのホール（東武練馬）
日時：月2回金曜日 10:20～11:40
会費：月額4,400円 体験1,000円
保育1,200円/回 0～3歳対象
同室又は別室保育（事前予約）

■ご予約・お問い合わせ

電話 090-4549-9964 (小林)

メール relax_sing_mam@yahoo.co.jp

HP relax-sing.com

詳細はLINEへ

