

日時が変更になる時がありますので、初めてさんかする時は電話等で確認してください

声を出して元気になる

募
集

日時 第3水曜日（変更になる時があります）

午後1時30分から3時まで

会場 松岩寺（本石1-102）

会費 五百円（当日、納めてください）

指導 加藤純子

お求めいただいた冊子『愛唱名歌』を
ご持参ください。お持ちでない方は、
当日お求めください。（一冊千円）

前日までに左記へ電話・FAX・
Eメールで申し込んでください

【申込先】 松岩寺

TEL 048 (522) 1812

FAX 048 (522) 9189

Eメール chief@shoganji.or.jp



声をだすことによって、腹筋（お腹から横隔膜あたりの筋肉）がじょじょに鍛えられ、同時に背筋も鍛えられ背筋が伸び姿勢がよくなります。また、腹式呼吸により新陳代謝もよくなります。忘れた歌も自然と思い出してきますので脳の活性化にもなります。一緒に大きな声を出して歌い、脳も身体もすっきりしましょう。杖をついて参加された87歳のお婆ちゃんが杖を忘れて帰ってしまったこともありました。（元気になったエピソードです）童謡、唱歌などお馴染みの歌をうたいます。（加藤純子記）