

はーもにかせらびすと たにがみ やすたか

## ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆

活動内容	「心と体の楽しい健康講座」として (1)座学(健康医学) (2)実技(ストレッチ運動・自己整体教室) (3)歌声サロン／ハーモニカ伴奏付	
資格・経験 活動歴等	日本成人病予防協会認定の健康管理士・NPO法人 シニア大衆講師・ 整体師・ハーモニカセラピスト ◎各地各所(地域ケアプラザ・公会堂・デイケア施設他)で活動中	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「心と体の楽しい健康講座」

内 容：①座学(健康医学)  
②実技(ストレッチ運動・自己整体)  
③歌声サロン(ハーモニカ伴奏)

定 員：10～30名位

所要時間：60～120分

材 料 費：資料代・歌集代・通信費等全込み



## 街のアドバイザーから

笑って歌って感動し、学び続ける人生をめざし楽しく行っています。新型コロナウイルスの時代こそ、感動して免疫力を上げることが最も大切だと思います。歌は心の栄養です。うつ病、認知症予防に大いに役立ちます。