

登録名 (ふりがな)	ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆 (はーもにかせらびすと たにがみ やすたか)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	健康・笑歌サロン
活動の種類	指導・披露・講演
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
活動に関する資格・経験・活動歴等	・日本成人病予防協会認定の健康管理士 ・NPO 法人シニア大楽講師 ・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	一般・シニア
活動可能日	相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】 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	
【教材費】 資料代、歌集代、通信費等全込み	
【その他】	

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。