登録名 (ふりがな)	**ハーモニカセラピスト 谷上　鎮隆** （はーもにかせらぴすと 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・昭和歌謡等
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　⑴座学(健康医学)　⑵実技(ストレッチ、自己整体、腹式呼吸、発声など)　⑶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：「ハーモニカ伴奏による懐かしき昭和歌謡」

【内容】
①座学(健康医学)　②実技(ストレッチ、自己整体、腹式呼吸、発声など)　③歌声サロン(ハーモニカ伴奏付)

【定員】
10～50 名位

【所要時間】
60～120 分(休憩含む)

【教材費】
資料代、歌集代等で 300 円位

【その他】

街のアドバイザーから
笑って歌って感動して免疫力をアップし、フレイル予防、転倒予防、健康長寿を目指します。歌は心の栄養です。ウツ病、認知症予防に大いに役立ちます。