

歌って笑って、元気になろう！

懐メロで楽しく 健康づくり

歌うことや口の体操を通して
お口の健康づくりにもつながります。

懐かしい歌をみんなで歌って笑って、体を動かして、元気になりましょう♪

参加費 みんなで
(税込)

500円
ワンドリンク付き



おいしい
パンの店

パンネル



山食パン
プレゼント！

1世帯につきひとつ

こんなことをします♪



かんたん
ストレッチ

体をゆっくりほぐして、
歌う準備♪



お口の体操
& 発声

「パ・タ・カ・ラ」などを使って
口や舌を楽しく動かします。



懐かしい歌・
季節の歌

みんなが知っている歌を
楽しく歌いましょう♪



歌にちなんだ
脳トレ

歌を思い出しながら、
頭も楽しく動かします♪

9.17 [木曜]

定員
30名

9.29 [火曜]

定員
25名

シティホール宝塚

開始/10:15~

ユアホールおばやし

開始/10:15~

要予約 3日前までにお電話にてご予約ください。

講師紹介

津村しのぶ

大阪音楽大学音楽学部声楽学科卒業。
関西二期会準会員。

これまでにオペラや演奏会に多数出演。老人ホームなどでのコンサートにも携わる。
幼児・小中学校における音楽指導、リトミック講師、シニア体操インストラクターなど、幅広い世代への指導に携わってきた。
音楽を通して健康への意識を高め、参加される方が自然と笑顔になれる時間を創っている。

免許
資格
など
教員免許(中高音楽)、関西二期会準会員、
リトミック指導者、スズキ楽器音レクリエーション認定
ファシリテーター、親子で楽しむ音楽のじかん「音でめ
ぐる12つき」主催



イベント
開催場所

9/17 [木]

お電話でのお問い合わせは

イベント
開催場所

9/29 [火]

シティホール宝塚



〒665-0833 兵庫県宝塚市鶴の荘2-25
☎0797-81-7979

株式会社ベルコ 西宮支社

宝塚支部代理店

みどり生命保険株式会社 取扱代理店
〒665-0833 兵庫県宝塚市鶴の荘2-20

☎0797-85-9211

電話受付時間/平日 10時~16時

ユアホールおばやし



〒665-0045 兵庫県宝塚市光明町8-1
☎0797-77-4194

2026-08-4938