

# 51 60歳からの健康ウクレレ

ウクレレ不要！初歩の初歩の初歩！！

- 受講料金 1,500円（3ヶ月）※教材費込み
- 基本開催日程 第3木曜日 10:00～11:30
- 講師名 宮崎 順一／公益社団法人日本ギター連盟公認講師

## 講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

ポローン♪癒しの楽器ウクレレを弾いて歌って楽しく愉快地健康な毎日を送りませんか？

人生100歳時代。毎日を健康で過ごすための一助として音楽を生活の中に取り入れた講座を開講しました。

この講座は、まったくの初心者を対象に、ウクレレを使って歌ったり演奏したり、誰でも簡単に音楽を楽しめるようなカリキュラムです。

童謡・唱歌・懐かしい歌謡曲を演奏したり、歌ったり、練習の合間には軽いストレッチ運動も取り入れます。

ウクレレを使って演奏したり歌うと次のような効果が期待できます。

- ① 脳の活性化
- ② 痴呆症の予防
- ③ ストレスの解消
- ④ 免疫力の向上
- ⑤ 精神の安定

なんととっても仲間も増えて、人生を豊かにして、笑顔になれる毎日が送れます。

講座で使用するウクレレ、教則本は、ご用意いたします。（無料）  
どうぞ、手ぶらでお越しください。

※ウクレレをお持ちの方は、ご持参ください。

※新しくウクレレを購入される方は、注意点がありますので一度ご相談ください。

※中級コース希望の方は、ご相談ください。



開講予定日

2021年10月21日	2021年11月18日	2021年12月16日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第3木曜日	10:00～11:30	1,500円