

ミルケパートナーシップ 2023

音楽で楽しく・若く・健康に！

# 音楽脳トレ® & 健康歌会

## 無料体験会

### ♪ 音楽脳トレ®って…

“最近人や物の名前が出てこない”“マスク生活で法令線やお顔のたるみが気になる”“認知症になりたくない”…  
40代以降、すべての方におススメ！音楽療法の技術を使い五感に働きかける新しい脳からのアンチエイジングです。



### ♪ 健康歌会って…

楽しく歌って、肺活量や腹筋をアップさせましょう！健康歌会では、あなたのフィーリングやテンポに合わせて伴奏します。カラオケでは物足りなくなったあなたにも、おすすめ！今回は普段から歌会で活躍しているメンバーが自慢の歌声を披露します。会場の皆様もぜひ一緒に歌いましょう♪

① 10月19日(木)午後 2:00~3:30

② 11月12日(日)午前 10:30~12:00

YCC 県民文化ホール ミルケ県民ステージにて

※お申し込みは不要です。当日お越し下さい♪



PR

## 音楽脳トレ®

日本音楽療法学会認定音楽療法士として、20年以上活動してきた集大成ともいえるこのコースは、目＝視覚、鼻＝嗅覚、耳＝聴覚、指＝触覚といった味覚以外の五感をフルに使った、新しい脳のエクササイズ。音楽療法に基づき医学的エビデンスの得られた「**脳からのアンチエイジング**」です！

認知症予備軍の検査はあっても、いまだ特効薬のない現状。いくつになっても、自分の事は自分でできる“身体”と“脳”でありたいですね。

「人の名前が出てこない」「アレ・ソレでばかり会話している」「なんだか忘れっぽくなった」などのお悩みはありませんか？何もないところでつまづきやすくなったり、だんだん背中やお腹に肉がついて、身体全体がなんとなく、ずんぐり丸くなっていませんか？

音楽の力を使って、**記憶力も身体も若さも、ぐ～んとパワーアップ**しましょう！小顔効果や法令線のケア、背中の贅肉カットなど、うれしい美容効果も期待できますよ！

困ってからではなく、今から予防していきましょう。40代以上のすべての方におすすめです。

月3回(月額 8,500 円)、水曜日の午後3～4時ミュージック・コア・ミュキで開催中！  
事前に入会手続きが必要ですが、**この体験会にいらした方は入会金 6,000 円無料！**

## 健康歌会

あなたの声の高さ・歌いやすい速さ・フィーリングに合わせます！ポップス・歌謡曲・演歌・童謡・・・ジャンルは何でもOK☆**世界三大名器 ベヒシュタイン製グランドピアノの生伴奏で気持ち良～く♪歌っちゃいましょう！**カラオケでは満足できないあなたにもおすすめです。

歌うことは肺・腹筋・背筋を鍛え、誤嚥性肺炎の予防にも有効、免疫力も上がります。  
ご希望曲は予約時にお伝えいただくか、当日に歌本(5,000曲以上)からお選び下さいね！

日程：第1・第3木曜日 午後2～4時  
会費：各回 2,000 円(コーヒー・紅茶付き)  
定員：各回 15 人※要予約

♪お申込み・お問合せはお気軽に♪

ミュージック・コア・ミュキ

甲斐市富竹新田 2366-3

055-207-3939

mcm@naoru.co.jp

<https://mcmiyuki.seesaa.net/>

