

トーンチャイムを使って楽しく 健康音楽体験

ストレッチや発声・口腔及び脳トレーニングを交えながら
レッスンを進めます。トーンチャイムで演奏を行います。楽譜は使用しま
せん。各々のタイミングでチャイムを一振りするだけです！

サンハートに癒しの音色を響かせましょう♪

1回から
参加OK!

2026年11月24日(火)、12月1日(火)

2027年1月25日(月)、2月1日(月)、3月1日(月)

各回13:30～14:30 (13:15受付開始)

みなさんで歌いましょう♪

童謡・唱歌を中心に楽しく歌唱しま
す。昔懐かしい歌を歌いながら、み
なさんで一緒にリフレッシュしませ
んか。

トーンチャイムとは？

ハンドベルの一種です。アルミ合金
製のパイプをハンマーで叩いて音を
出します。その美しい音色にうっと
りすること間違いなし！歌唱しなが
らチャイムの音色に癒されましょう。

お申込方法 9月24日(木) 10:00～ 募集開始！

お電話またはサンハート窓口にてお申込みください。参加費は、当日のお支払を
お願い致します。キャンセルされる際は必ずご連絡をお願いします。

講師 柿崎美也子（やこ先生）

音もだち主宰
0歳から100歳まで 楽しく有意義なプログ
ラムを提供いたしております。
シニア様向け
フレイル予防を軸として歌唱、口腔トレ
ーニング、手指トレーニング、脳トレ
ーニング、軽運動、トーンチャイムなど。

会場 サンハート

カルチャー工房

参加費 1,000円

持ち物 ハンドタオル

飲み物（水または白湯）

ご受講にあたって

- 動きやすい服装でご参加ください。
- 車いすでのご参加も可能です。
- 途中体調が悪くなりましたら、無理をせず速やかにスタッフにお声掛けください。
- レッスン中での身体の事故が発生した場合、当館では応急の措置のみ行い、その後の治療その他の責めは負いません。

【お問合せ】 横浜市旭区民文化センターサンハート TEL: 045-364-3810
(9～21時・不定休)