



# 笑顔があふれています！！

～カラオケサロン「ひまつぶし」

上厚崎自治公民館では、誰でも自由に参加できる月1回のカラオケサロンを開催しています。「気軽に集い」「歌い」「話をする」楽しい時間を共に過ごす地域の居場所です。

カラオケの効果はたくさんあります。

腹式呼吸を意識して**筋肉が鍛える**事が出来る

脳内ホルモン活性化で**ストレス解消**

歌詞の暗記やリズムを合わせる事で**若返り・認知症予防**

歌う時の緊張と歌い終わった時のリラックスで**自律神経のバランスを保つ**

**参加者募集中です！！**

開催場所：上厚崎自治公民館

開催日時：第4月曜日 11:00～16:00

参加費：200円

連絡先：薄井 090-6950-4999



那須塩原市社会福祉協議会



令和5年3月作成