

身体は動かしたいけれど、ジムほどの運動には不安があったわたしたち。でも、これなら大丈夫！素敵な音楽と楽しいリズムで、無理なく身体を動かせます。姿勢もよくなり、近ごろ若々しくなったと言われるんですよ。

楽しい音楽、やさしい運動でわたしたち「健康」です。



音楽にのせてエクササイズしよう。



運動に自信のない方でも。

ほどよく身体を動かせる。

ヤマハウエルネスプログラム  
**健康と音楽**

いつまでも健康でいたい。でも、運動があまり得意ではなくて…。このプログラムは、そんなわたしたちにもぴったり。歌は初めてだったけれど、大きな声を出したり、みんなで楽しく歌うと気分がすっきり。身体の調子もいいですね。

楽しく歌って、わたしたち「健康」です。



歌うことで健康に。



歌が苦手な方でも。

声を出してリラックス

ヤマハウエルネスプログラム  
**健康と歌**

楽しいから続けられる ヤマハウエルネスプログラム **無料体験説明会 受付中!**

**無料体験実施中!** ※体験ご希望の方はご予約をお願いいたします。

**健康と歌**

**4月21日 (木)**

**15時00分~16時00分**

**5月12日 (木)**

**健康と音楽**

**6月29日 (水)**

**11時00分~12時00分**

お問い合わせはこちら!

株式会社マヌハラ楽器  
広島県尾道市栗原西二丁目

体験にご参加されたお客様には  
エコバッグと拡大シートレンズをプレゼント!



74-ダイヤル **0120-710-049** 又は 0848-23-7100

# まったく新しい発想から生まれた健康プログラム。 それがヤマハウエルネスプログラムです。

ヤマハウエルネスプログラムは、音楽の効果を活かした健康のためのプログラム。

継続して行うことで「身体機能」を維持し、  
「脳への刺激」と「心のリラックス」も得ることができます。

## 音楽とやさしい運動の組み合わせで 身体も脳も楽しく健康維持します。

ヤマハウエルネスプログラム「健康と音楽」は、音楽とやさしい運動を結びつけたエクササイズで、体力の維持・増進と脳の活性化を図ります。健康のために身体を動かしたいけれど運動は苦手という方も、音楽の経験がない方も無理なく楽しく続けられます。

やさしい運動 + リズムと歌による効果

心身の健康  
脳への刺激  
心のリラックス

## 声を出し歌うことを体感して 心身のリラックスを促します。

ヤマハウエルネスプログラム「健康と歌」は、息や声を出したり、仲間といっしょに歌うことで、心と身体の健康や脳のはたらきを健全に保つことを目的としています。歌や楽譜に慣れていない方はもちろん、どなたでも安心して楽しく参加できます。

息・声を出すこと + リズムと歌による効果

心身の健康  
脳への刺激  
心のリラックス

### 「健康と音楽」の効果と内容



#### リズムウォーク

日常生活の動作である「歩く」という動作を基本に、音楽に合わせてリズムカタルに動きます。衰えがちな脚力を維持するとともに、心肺機能に刺激を与えます。



#### リズムエクササイズ

講師がたたきリズムをまねて、手や足でリズムをとります。集中力や反応力を強化することで、脳・感覚系に刺激をもたらします。



#### レジスタンスエクササイズ・ストレッチ

レジスタンスとは「抵抗(負荷)」の意味。あまり使わない筋肉に、自分の体重を使い、適度の負荷を加えることによって、筋力を増強します。また、ストレッチにより身体の柔軟性を高めます。



#### ブレス&ボイスコントロール

音楽に合わせた呼吸、発声トレーニングです。腹式呼吸、正しい姿勢、正しい発声、正しい発音を心がけることによって表情筋・呼吸筋を鍛えます。



#### シングアウト

簡単な振り付けでみんなで歌います。全身で音楽を表現することで、脳・感覚系を刺激すると同時に、血行を促進します。また、ストレスも発散できます。

### 「健康と歌」の効果と内容



#### ウォーミングアップ

音楽に合わせて、呼吸と簡単なストレッチをします。緊張を緩和して筋肉をほぐし、声の出しやすい体勢をつくります。



#### ブレス&ボイストレーニング

音楽に合わせた腹式呼吸と発声のトレーニング。肺活量のアップや腹筋・表情筋が鍛えられます。



#### リズムエクササイズ

声と体を使い、講師の動きを覚えて同じ動きをすることは、注意力や集中力を使うので、脳への刺激になります。



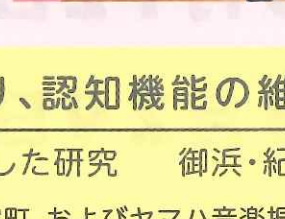
#### ハーモニーエクササイズ

各自が自由に声を出し、ハーモニーの楽しさを実感することで、リラクゼーション効果があります。\*音楽経験がなくても、安心して楽しく行えます。



#### レパートリー

なじみのある国内外の名曲を楽しく歌います。声を出すことでストレスを解消し、肺活量や腹筋の強化も期待できます。



#### クールダウン

簡単な整理体操をおこない、リラクゼーション。レッスンで使った脳や心、そして身体までほぐします。

## 適切な運動と音楽の組み合わせにより、認知機能の維持・改善に効果!

産学官連携による地域在住高齢者を対象とした研究 御浜・紀宝プロジェクト

三重大学大学院医学系研究科(佐藤正之准教授)、三重県御浜町、同紀宝町、およびヤマハ音楽振興会は地域在住の健常高齢者を対象に認知症予防を目的とした、音楽体操プログラム(ヤマハウエルネスプログラム【健康と音楽】)を用いた共同研究を1年間実施しました。その結果、適切な運動と音楽を組み合わせた音楽体操プログラムを実施することで、認知機能の維持・改善により効果のあることが証明され、医学系オンラインジャーナル「PLOS ONE」に掲載されました。

各コース共に 1回60分 月3回 グループレッスン ● 受講料 6,000円(税抜)/月 ● 施設費免除 ● 入会随時