

＼音楽をつかって楽しく健康づくりをしよう／

無料
講座

まちかどエクササイズ

ヤマハウェルネスインストラクターによる音楽体操「まちかどエクササイズ」と
話題の「ガンマ波サウンド」を一度に体験できます！



＼こんな方におすすめです！／

- ☑ 楽しく運動不足を解消したい方
- ☑ すこやかな脳とからだを保ちたい方
- ☑ 運動は苦手だけど音楽に合わせて楽しく
からだを動かしたい方



日程

① 火曜クラス 11月10日から
まちかどエクササイズ 10:00～11:00

② 金曜クラス 11月 6日から
まちかどエクササイズ 11:00～12:00
ガンマ波サウンド

※初回と最終回はどちらも10:00-11:30です



場所 coconowa obu 1階
ここのわおおぶ
大府市健康づくり身体活動支援センター



対象
市内在住の65歳以上の方



定員 各23人（抽選）

※当選者は10/7正午にweb等にてお知らせします



持ち物
動きやすい服装・室内靴、飲み物

申込み方法

2026年 9月17日（木）17:00まで

（1）または（2）のいずれかでお申込みください。

（1）予約フォーム

二次元コードから
お申込みください



おすすめ！

（2）電話

健康未来推進課

☎ 0562-85-3232

受付時間：平日9:00-17:00
（水曜のみ19:30まで）

11/4以降は
電話番号が
変わります！

アクセス

大府市東新町3-1-11 1階



Pixie Dust Technologies, Inc.



主催

健康未来推進課

coconowa obu
ここのわおおぶ

プログラムについて

1) まちかどエクササイズ



音楽に合わせて楽しく動く健康プログラムです。ストレッチや軽い運動のほか、歌や発声など「脳を使う活動」をたくさん取り入れた、どなたでも楽しめる参加型の教室です。

2) ガンマ波サウンド



テレビや音楽の音に40Hzの加工を施し、**脳を刺激する**話題の新技术です。金曜クラスではこの音を用いたまちかどエクササイズも体験できます♪

クラスごとの内容

約5か月間（全19回）

① 火曜クラス

まちかど
エクササイズ

健康アップルーム



通常のまちかど
エクササイズ

ご自宅での生活

特に生活の変化
はなし

② 金曜クラス



**ガンマ波サウンドを
用いた**まちかどエク
ササイズ



ご自宅でも**テレビにガ
ンマ波サウンドスピー
カーを接続**して視聴

約5か月間無料で
お貸します！

スケジュール 年末年始・祝日休み

	11月	12月	1月	2月	3月
① 火曜クラス 10:00~11:00	● 11/10 初回評価	週1回 まちかどエクササイズ			● 3/30 最終評価
② 金曜クラス 11:00~12:00	● 11/6 初回評価				● 3/19 最終評価

※初回・最終評価はどちらも**10:00~11:30の90分間**です。

おねがい

本講座はよりよい健康講座づくりのための取り組みです。
安全な運営のため、下のすべてに該当する方を対象としています。

- 1) 医師より運動の制限がない方
- 2) 音楽やテレビの音が聞きこえにくい方
- 3) “ガンマ波サウンド”を使ったことがない方（体験会除く）

問い合わせ：健康未来推進課
0562-85-3232