

笑顔と元気で生き抜くために

～トークとトレーニング・そして大合唱～

1部 声みがき・表情筋・笑顔



染川 かず子

健康発声トレーナー
健康管理士



稲葉 洋美

健康発声トレーナー
児童発達支援士

～のどから始めるアンチエイジング～
最近「声が出にくい」「むせやすい」「笑顔が減った」と感じていませんか？
今日からできる『のど・呼吸・表情筋トレーニング』で、いつまでも若々しい
声と、さらさら笑顔をあなたに！

姿勢・筋肉・体力づくり



中野 淑己

健康ステーションNARA
本店所属
パーソナルトレーナー



東海 真千子

健康ステーションNARA
本店所属
パーソナルトレーナー

中野はクラシックバレエと筋力トレーニングの経験を活かし、東海は
ピラティスインストラクターでもあり、日々パーソナルトレーナーとして
お客さまの健康のサポートをさせていただいています。
是非、日常生活の中で身体を動かす習慣を取り入れてください。

2部 そして、大合唱

- M'sコーラス
- 中宮寺コーラス
- きみかげの森コーラス
- あゆみの家スタッフコーラス
- マリコマリンバスタジオ合唱隊

- ピアノ：新子澄代
- マリンバ、ドラム：アンサンブル“テトラ”



動きやすい服装でお越しください

お茶、お水のコーナーを用意しています

▼ご協力のほどお願いいたします。

* 会場内で「ひかり園」「かかしの家」「奈良いのちの電話協会」の物販コーナーがございます。

2026年

9月4日(金)

18:00開演(17:30開場)

DMG MORI やまと郡山城ホール
BF レセプションホール

〒639-1160 奈良県大和郡山市北郡山町211-3
☎0743-54-8000

【入場料】2,000円(自由席)

今回の収益金は
「奈良いのちの電話協会」に寄付します。

松本真理子より



人生100年時代を明るく元気に送りたいものですね。音楽活動60年の私は、日々元気に動き回っています。教えたがりで、おすそ分け体質の私のこと。日頃実践しているトレーニングを、みなさまにお伝えしたくなりました。健康生活のちょっとしたヒントや心がけを学び、前向きでチャーミングな方々の歌、パフォーマンスをお楽しみいただきます。どうぞお気軽にお越し下さいませ。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

