



# コミュニティーのこのこ



11月1日、今日は「カラオケ」です。1曲目はみんなで歌い、声を出します。カラオケを行うことによって、「ストレスの発散」「認知症の予防」「自然に体を動かす」などのメリットがあります。今回は後半の部開始前に「ヤングマン(YMCA)」を歌い、みんなで体を動かしました。みなさんノリノリでした。



指体操もしっかり行います



声量もあり良い声です



なぜか中央で♪



初めての方も



みなさん楽しく歌います

