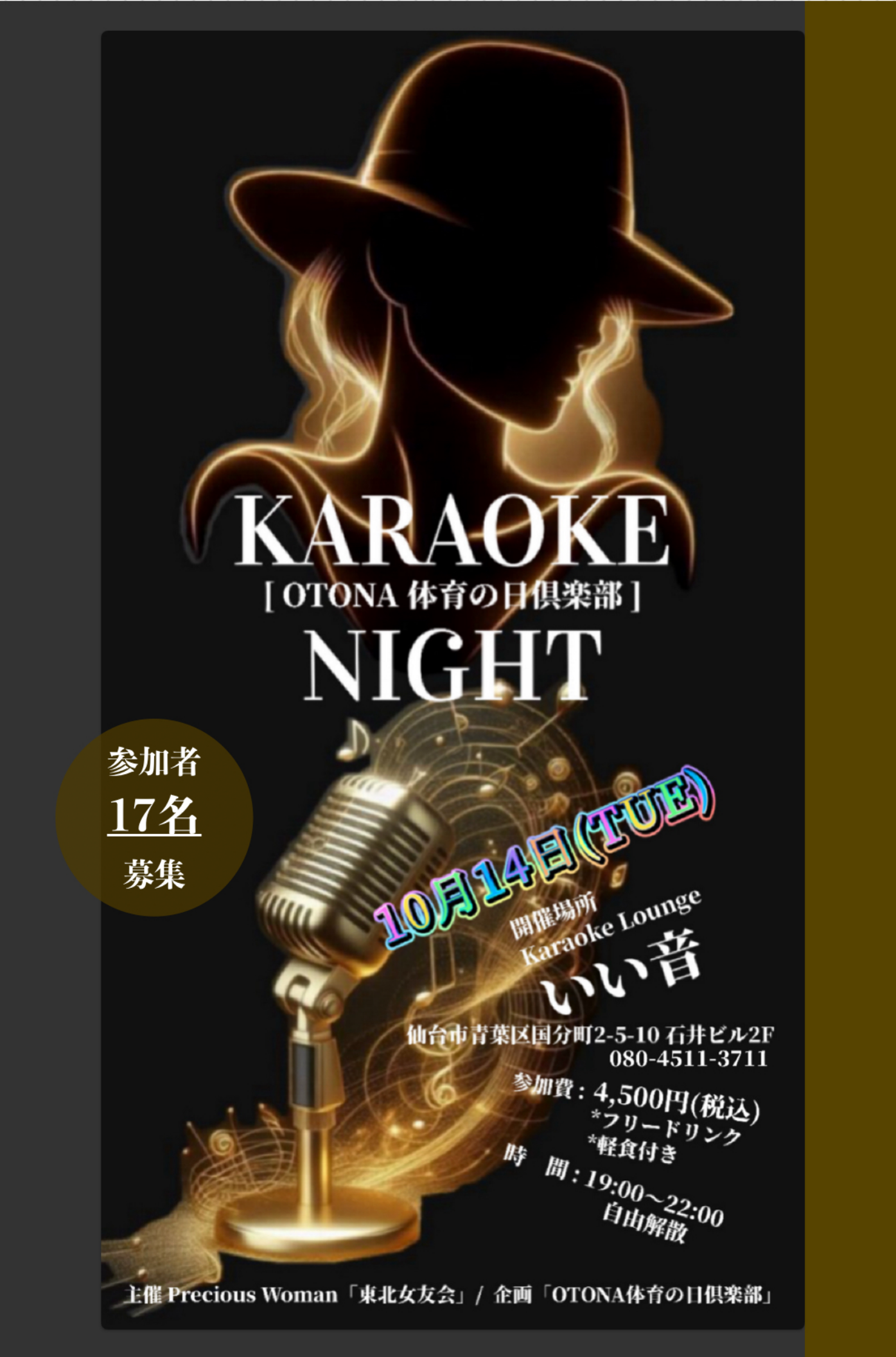


The poster features a central illustration of a woman's silhouette wearing a fedora, with her hair and the hat's brim glowing with a golden, ethereal light. Below her, a vintage-style microphone stands on a stand, also glowing. Musical notes and sound waves are depicted around the microphone. The background is dark, with a vertical gold bar on the right side.

KARAOKE

[OTONA 体育の日倶楽部]

NIGHT

参加者
17名
募集

10月14日(木)

開催場所
Karaoke Lounge

いい音

仙台市青葉区国分町2-5-10 石井ビル2F
080-4511-3711

参加費: 4,500円(税込)
*フリースタイル
*軽食付き

時 間: 19:00~22:00
自由解散

主催 Precious Woman 「東北女友会」 / 企画 「OTONA体育の日倶楽部」

KARAOKE

カラオケがもたらす健康効果

HEALTH

カラオケには
心身に様々な良い
影響があります

☆ストレス解消:

大きな声で歌うことで、ストレスホルモンの分泌が抑えられ、幸福感をもたらすホルモンが活性化されます。

☆ダイエット・運動効果:

歌うことは有酸素運動であり、カロリーを消費します。特に腹式呼吸を意識することで、より効果が高まります。

☆脳の活性化:

歌詞を記憶したり、メロディーに合わせて歌うことは、脳の様々な部位を刺激し、認知機能の低下を予防します。

☆免疫力向上:

ストレスの軽減や血行促進により、免疫細胞の働きが活発になります。

☆美容効果:

顔の表情筋を使うため、たるみやほうれい線の予防につながると言われています。

カラオケは、年齢や性別を問わず、誰もが楽しみながら健康を増進できる素晴らしいツールです。
皆様のご参加をお待ちしています。👏😊