堺太鼓 主催

健康太鼓発表会

みんなで打とう！
心と体を元気に！

年齢を超えて
響きあう
和太鼓の力！



2026年
11月3日 火 祝日

開場 18時40分 開演 18時50分

入場無料

会場 フェニーチェ堺 小ホール
堺市堺区翁橋町２－１－１

最寄り駅 南海堺東駅 徒歩10分

問合せ 堺太鼓 ☎072-232-8596

令和8年度
堺市文化芸術活動応援補助金事業

和太鼓を打つことは、

健康に！頭の活性化にも期待できる

関西学院大学の研究において、和太鼓を打つと脳内の血流が上昇する事が発表されました。おもちゃの太鼓を打つよりも和太鼓を打つ方が、一人で打つより複数人で打つ方が、より前頭前野が活性化する事も分かりました。
□又、びわ湖成蹊スポーツ大学の研究によると、太鼓を打つ前と打った後で脳波を測定した結果、α波が増加する事が確認されました。□
運動が認知症予防に良いことは、数多くの研究により実証されています。さらに単純な運動ではなく、頭を使い考えながら運動するとさらに効果的なことも知られています。
和太鼓演奏は、楽譜を暗記し、全体の流れに沿って打ち、頭を使います。さらに、腕だけで太鼓を打つのではなく、下半身もしっかり使いますので、全身運動といえます。良い点は、高齢化により腕があまり上がらないといった場合や身体に障害があるという方でも、太鼓は打てば響きます。聴力が落ちていても、太鼓の響きは体で感じることもできます。初心者でも大丈夫！ゆっくり自分のペースで楽しく打ちましょ
認知症予防や体力増進をしつつ、太鼓を新しい趣味として始めてみませんか！

健康に！楽しく！　和太鼓を打ちましょ！

【和太鼓クラス申込書】

★お申し込み書類は、体験当日、ご持参ください

お問合せ　072-232-8596　堺太鼓

ふりがな	
氏名（本人）	
生年月日	昭和　　年　　月　　日生　　歳
住所	〒
電話	自宅）　　携帯）

個人情報について：本票に記入頂きました個人情報は、当会事業の目的以外には、一切使用いたしません