

忘年カラオケ大会

平成29年12月7日

今年も恒例のカラオケ忘年会を開催しました
今回の参加者は新しい参加者を迎え27名で
大いに盛り上がり、楽しい1日を過ごしました



ご参考

カラオケはお腹から大きな声を出すだけで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵する有酸素運動になるそうです。
有酸素運動となれば筋肉や血管の収縮運動も行われて、血液循環の中心である心臓の働きが活発化して血液循環が良くなります。
また、内臓脂肪を燃焼する働きもあるのでダイエット効果もあります。

参加者の皆様



皆さんでコーラス



会場風景 談笑しながら聴いている方、聞きほれている方など、様々



【金鶏の杜 倭苑】

