

# 長野県 上田城跡公園 オンラインツアー

開催日

**3月24日** 火  
LIVE 14:00 ~ 15:00

参加  
無料

【参考動画を観る】  
埼玉県・小江戸川越ツアー



出演者



今回は  
どんな体操！？  
お楽しみに

音楽健康指導士  
そうちゃん

旅記リポーター  
村田綾

生中継

高画質

参加型

- ・解説を交えながら皆様をご案内。  
チャットに質問をお寄せ下さい！
- ・モニター越しにクイズや体操で「旅」に  
「参加」していただけます
- ・「音楽健康指導士」による音楽  
セッションコーナーもお楽しみに♪

参加型  
クイズ  
脳トレ

## ■リポーターがクイズを出題！

ツアー中、旅先や音楽にまつわるクイズを出題します！  
選択肢を選んで回答！ぜひクイズにご参加ください。



音健士  
による  
健康体操

## ■音楽健康指導士とは？

うたを歌ったり、音楽に合わせて楽しく身体を動かすこと  
で笑顔と健康をつくる。そんな資格が音楽健康指導士  
です。ツアー中に、FREE DAMを使い体操を行います。



※生中継のため当日の天候等の状況によりルートや内容が変更になる場合がございます