

# 定期講座紹介シート

会場 南部市民センター	講座番号 208	部屋 3階 体育集会室	定員 25	回数 10
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 歌って踊って音楽療法入門	講師 こんどう かずこ
---------------------	----------------

学習目標  
音楽療法で声磨き・脳トレをしましょう！懐かしい歌やリズムを使い、心の安定を図り、楽しみながら一体感を味わう。

開催日時 第1・3 土曜日 10時00分～12時00分	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	11月	12月	1月	2月	3月	
	2日	7日	18日	1日	1日	

定員未達の場合の途中から受講	可 <input type="radio"/> 不可 <input checked="" type="radio"/>	受講料 500 円	教材費 500 円
----------------	---	--------------	--------------

講師からのPR

<教材として購入するもの> 歌集代・名札代

<各自ご準備いただくもの>

身体を動かしやすい服装、感染予防の為に室内シューズ、水分補給ができるもの

Q: 音楽療法って何かしら、病気にしないし、でもフレールの予防や脳トレには興味あるわと、思ってる方はいらっしゃいませんか？

A: 年齢を重ねると誰でも身体に自信をもちにくくなりますよね！大丈夫！大丈夫です！音楽を健康に役立てて、一緒に楽しみながらフレール予防トレーニングを始めましょう。

高齢者の方へ、健康長寿を目指します。  
南部市民センター分館(第1・3水曜日AM)で講座の継続ができます。  
毎日の暮らしの中にも応用ができます。

<講師自己紹介>

岡崎市高年者センター自主講座講師  
岡崎市南部市民センター分館・自主講座講師  
岡崎市福岡学区市民ホーム自主講座講師

<講座内容>

第1回 オリエンテーション・アイスブレイキング

第2回～第10回

○「コミュニケーション」「お口の体操」「脳トレ」

トピックを共有しあいましょう。姿勢を美しく保てるよう意識を向けましょう。

○「握力UP」「早歩き」音楽で楽しみながら身体を動かしましょう。

少しづつ自分のものに。毎日の暮らしをより豊かにしましょう。

○「歌集」懐かしいあの歌・この歌・歌ってみたいリクエスト曲など