

歌って 笑って 楽しく介護予防

～中高年の「音楽療法」体験～

みんなと歌ったり軽い体操や簡単な楽器演奏で、音楽から得られる健康効果を体験してみませんか？音楽を通したコミュニケーションで身も心も健やかに♪

12/9

第1回 音楽療法ってなあに？
「音楽療法」と「音楽レクリエーション」は違う？

12/23

第2回 すっきり、リフレッシュ
「呼吸法」と「懐かしい歌」で脳と体を元気に！

1/6

第3回 リズムに合わせて
「手遊び」と「軽い体操」で認知機能アップ！

1/27

第4回 ドキドキわくわく
「初めての楽器体験」で脳を活性化！

2/10

第5回 まとめ
「ミニピアノコンサート」で免疫力を高めよう！

全5回 いずれも月曜日 10:00～12:00



みんな楽しく歌おう！

めずらしい楽器に挑戦！



【講師】
奈良原 弘美
(音楽療法士)

講師補佐：直井 紀子(音楽講師)

企画運営 ピアニッシモ

【区民自主企画運営講座】
千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の方

定員 20名(先着順)

参加費 2,500円(全5回分)

申込み 12/7(土)17:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ

【FAXの場合】講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名を記載

残席わずか！

★当講座は発声や楽器演奏に加え、軽い運動を伴います。★天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。★お伺いした個人情報は当講座運営の目的以外には使用しません。★保険に加入させていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りいたします。★子どもの同伴はご遠慮いただいております。

主催
問合せ

千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-ll.info

