

# 歌って 笑って 楽ししく介護予防

## ～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**

みんなで楽しく歌おう！



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とともに、サークル活動を推進すること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、変更となる場合があります。予めご了承ください。★お問い合わせ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-il.info](http://www.kudan-il.info)

