

まちの先生講座 講座企画書

講師名 望月 雅枝

写真掲載
スペース

講師紹介（自己紹介）

音楽療法士、Music Therapy ポコの部屋代表

その他高齢者施設などで音楽療法を行う。（元高校教員）

講座名 楽しく歌って介護予防

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

音楽の力を使った介護予防教室です。声を出すこと、楽器を持って身体を使うことは身体的にも心理的にも介護予防に役立ちます。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

発語、呼吸、嚥下等に効果のある声を出すことを、さまざまな歌を歌って実践します。和やかな雰囲気の中で楽しくリラックスして声を出すと、心理的にも大きな効果があります。

【2コマ目】

前回の歌うことに加え、身体を使うことで気持ちを活性化し、たいこを叩いて発散することもできます。また、気持ちの良い曲を鑑賞して、介護の必要のない長い人生を楽しく過ごしていただくきっかけとなるヒントをお伝えしたいと思います。

【3コマ目】

①

持参いただくもの

休憩時の水分補給としての飲み物

使用教材

当日、印刷物でお渡しします。