まちの先生講座　講座企画書

講師名　望月　雅枝

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担当。

講座名　楽しく歌って介護療法～音楽の力でいつまでも元気に～

ＰＲポイント

“音楽の力”を使った介護予防教室です。声を出すこと、楽器を鳴らしたり、叩いたりすることは心身ともに楽しくなり介護予防に効果があります。

講座内容

【１コマ目】

発語、誤嚥予防・認知症予防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。受講生同士、楽しく和やかに歌いましょう。楽しく、リラックスして声を出すことは心理的に大きな効果があります。

【２コマ目】

前回の歌うことに加え、音楽に合わせて音楽を鳴らすこと、たいこを叩くことなどは心身の活性化や発散、集中などにも効果的です。介護の必要のない長い人生を楽しく過ごしていただけるためのヒントをお伝えしたいと思います。

【３コマ目】

持参いただくもの

水分補給用の飲物（休憩時間をとります）

使用教材

当日印刷物をお渡しします。