

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

高齢者施設等で音楽療法を実施、介護予防の教室も実施しています。

講座名 楽しく歌って介護予防 ～音楽の力でいつまでも元気に～

PRポイント

介護の必要のない人生を送るための介護予防に音楽療法を取り入れます。音楽の力、楽しさによって、心身は活性化し、前向きの気持ちが膨らみます。声を出すことは、高齢者に必要な口腔ケアに働きかけます。

講座内容

【1コマ目】

まず、音楽の力を体験していただきます。歌うこと、人と合わせることの楽しさが、気持ちを変化させて互いを意識できるグループづくりができるでしょう。皆さんの前で声を出すこと、自分の声を感じることで、話す・歌う・飲み込むなどの、生きるために必要で大切なことを体験します。

【2コマ目】

1週間経って、声を出すことができたか、を確認しながら、日本のすばらしい歌＝童謡、唱歌、日本歌曲を歌ってみます。同時に簡単な楽器を使っての合奏なども体験し、ゲストのフルート演奏を聴いて音楽の力を感みましょう。

【3コマ目】

受講者に持参してもらう物

飲料

使用教材