

# 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歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
- 定員** 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)
- 参加費** 2,500円(全5回分)
- 申込み** 11/20(水)21:00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  
託児サービスをご希望の方は希望日、預ける子どもの氏名(ふりがな)、月齢を記載
- 託児** 講座初日時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円  
11/20(水)21:00までに申込み

★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

