

# 音楽でたのしく！ こころとからだの健康づくり教室



**音楽療法** で脳を呼び覚まし、いきいきと脳活しましょう

懐かしい唄・イマドキの唄を歌ってこころウキウキ！  
軽快な音楽を聴きながら手足や体を楽しく刺激！  
心地よい音楽にノリながら愉快地に楽器体験！



名称	場所	日時	お問い合わせ先
ミュージック 桐の華	片桐地区公民館 (小泉町)	毎月第2金曜 13:30-14:30	第二地域包括支援センター 電話:55-7011 FAX:55-7012
ミュージック とまと	治道地区公民館 (横田町)	毎月第3木曜 10:00-11:00	第三地域包括支援センター 電話:57-2233 FAX:57-1153
ミュージック たんぽぽ	三の丸会館 (南郡山町)	毎月第2月曜 13:30-14:30	第四地域包括支援センター 電話:51-0700 FAX:51-0710
ミュージック 平和	平和地区公民館 (若槻町)	毎月第2月曜 10:00-11:00	

注:実施日は変更する場合があります

対象者: おおむね65歳以上の人

費用: 1回500円(会場によっては、半期ずつ前納になります)

持ち物: 水筒、動きやすい服装(運動靴)

講師: 川西明代 (日本ミュージック・ケア協会認定音楽療法士)

晩田美奈子 (日本ミュージック・ケア協会認定音楽療法士)

永野智子 (日本ミュージック・ケア協会認定音楽療法士)

恵阪みどり (日本ミュージック・ケア協会ケアワーカー)



懐かしい  
唄を歌う

音楽で体を  
動かす

楽しく  
楽器体験

イマドキの  
唄も歌う

