



# 音楽介護予防教室

笑って・歌ってリズム運動で皆さまを元気にします！

## 音楽の効果

- 1 **ストレス解消**  
内面の感情を音楽を使って表現することでストレス解消
- 2 **リフレッシュ効果**  
精神の活性化  
また、沈静化に有効
- 3 **コミュニケーションの向上**  
リズムやメロディーのやりとりは、コミュニケーション意欲の増進が期待
- 4 **身体機能維持・回復効果**  
音やリズムに合わせて体を動かしたり呼吸を整えたりすることは、身体機能の維持や健康増進につながります。

音楽で楽しくフレイル予防をしましょう！

## 脳わくわく 若返り トレーニング講座

### 脳わくわく・若返り トレーニングとは？

- ゲームや想起、体操など参加者と一緒に楽しんで脳の使っていない部分を刺激します。
- 難しいことは一切なし！ゲームやトレーニングを通じてみんなとわいわい会話を楽しむ講座です。
- iPadを使います。指先で軽く触れるだけの簡単操作で誰にでもできます。



続けることで脳の老化を防ぎ、  
認知症を予防します！



今から始めましょう！

※iPadはコチラで用意するので、購入は不要です。

こんな方に  
オススメ！

- ・ 認知症になりたくない方
- ・ 最近特に物忘れが多くなってきた方
- ・ 会話が少ないと感じている方
- ・ iPadに興味がある方

# 音楽介護予防教室

6月25日(火) 9月24日(火)  
7月23日(火) 10月22日(火)  
8月20日(火) 11月26日(火)

【日程】 10:00～ 受付  
10:30～ 講座開始  
12:00 終了

【参加費】 無料  
【対象者】 65歳以上  
【定員】 各回25名



# 脳若トレーニング講座

6月11日(火) 9月 3日(火)  
7月 9日(火) 10月 1日(火)  
8月 6日(火) 11月12日(火)

【日程】 10:00～ 受付  
10:30～ 講座開始  
11:30 終了

【参加費】 無料  
【対象者】 65歳以上  
【定員】 各回20名

- 1 音楽に合わせてアイスブレイク！  
手指を使って楽しく脳トレ！
- 2 いつまでも食事を楽しめるように、  
音楽に合わせて楽しく口腔ケア！
- 3 あの時の青春にタイムスリップ…  
懐かしの曲を生演奏で一緒に！
- 4 あなたも直ぐに音楽家！  
簡単に楽しめる楽器で皆と
- 5 歌った後は身体をリフレッシュ！  
リズム体操でストレッチ！

- 1 記憶トレーニング  
記憶力を鍛えます！  
楽しい問題が脳を活性化します。
- 2 BB体操  
脳(Brain)と身体(Body)の組み合わせ体操で  
イキイキ・ハツラツ！
- 3 iPad使いこなし  
面白アプリでトレーニングや  
ゲームにチャレンジしましょう！
- 4 コミュニケーション・ワーク  
全員で楽しむトレーニング。  
コミュニケーション力が試されます。
- 5 リラックス体操  
講座の最後はヨガをイメージした  
ゆっくりした体操で緊張をほぐします。

【場 所】 勝浦町住民福祉センター（勝浦町大字久国字久保田 3）

【申込先】 勝浦町社会福祉協議会

（電話番号 42-4652 IP 050-3438-8457）

※ 電話または社協事務所で受け付けしています

※ 送迎が必要な方はお申し込み時にご相談ください（定員6名）

## 【注意事項】

- ※ お申し込み後、指定の日時、場所におこしてください。
- ※ 体調が悪い時は参加をご遠慮ください。
- ※ 欠席の場合はお早めにご連絡ください。

