

介護予防教室



「歌おうドレミクラブ春コース」の 参加者を募集します

楽器を奏でることは、脳に心地よい刺激を与え、心身の活性化や認知症予防につながります。また、懐かしい音楽を聴いたり歌ったりすることは、若いころの記憶の回想や五感の刺激、気持ちを元気にする音楽療法の効果もあります。さらに、音楽に合わせた深呼吸も取り入れることで、深呼吸は嚥下機能や心肺機能の向上につながり、自律神経にも作用すると言われています。これは、心身の虚弱が始まる状態、いわゆるフレイルの予防にもなり健康寿命を延ばす効果も期待されています。心浮きたつ季節に音楽を始め、みなさんで楽しいひと時を過ごしませんか？

対象者 (次の3つに該当する人)

- 65歳以上で多久市に住民登録があり介護認定をうけていない人
- 特定健診または後期高齢者健診を受けている人
- 全12回の教室に参加可能な人

日時 4月15日(水)、22日(水) / 5月13日(水)、27日(水) / 6月10日(水)、24日(水)
7月8日(水)、22日(水) / 8月5日(水)、26日(水) / 9月9日(水)、23日(水)
10時40分～12時10分(90分)

場所 天山多久温泉TAQUA交流スペース「彩り」

参加料 無料(定員30人)

申し込み・問い合わせ 地域包括支援課 ☎75-6033 (参加者本人が申し込むようにお願いします)

申し込み期限 4月10日(金) ※定員になり次第終了します

TAQUAカード
(多久天然温泉
TAQUA利用証)
の提示が必要です



介護予防音楽療育講師
セッションリーダー
きたむら みさこ
北村 美佐子

らくおんかつ
(株)フカノ楽器店 楽音活事業部に所属し、「音楽療法」や「音楽レクリエーション」、「生涯学習音楽指導」という技法を用いて、佐賀県を中心にさまざまな地域で介護予防音楽活動を行っている。また、自宅ではピアノレッスンを主宰するなど、私にわたり幅広い活動を行う。

一緒に呼吸を意識し、歌を歌ったり、楽器を演奏したり、音楽に合わせて体を動かしたりする教室です。みなさんの参加をお待ちしています。