歌って！

音楽療法を取り入れた認知症予防

若返り広場

童謡唱歌や懐かしい歌謡曲を歌うことにより、記憶脳が刺激され、脳全体を若々しく！
歌に合わせて動きにくくなった身体機能をリフレッシュさせ、心身ともに元気に！

初回体験チケット

お名前 ：

お電話 ：（　　）　　-

※初回のみ有効　※人数制限はございません

P2022

☎ 079-429-6161

※ 詳しくは裏面をご覧ください。

開催情報

随時募集中

日時
毎月 第2火曜
第4火曜
10:00
〜
11:30

講師
音楽療法士 山岡 由起子

会場
尼崎市栗山町2丁目25−28
立花南生涯学習プラザ 音楽室

活動費
¥2,500/月

教材費
¥1,000（初回のみ）

※認知症予防活動の運営費に利用致します

歌って！若返り広場とは

♪「童謡・唱歌・懐かしい歌謡曲などを歌う回想法」で衰えた脳の機能を回復します。

♪「歌いながら手指の運動をする」など2つの事を同時に行い、心身と記憶脳を活性化させることが大切です。

♪声を出して歌って、呼吸法で心肺と喉を鍛えて嚥下の衰えを予防、身体のエネルギーが増して元気になれます。

♪一人で歌うことはないので、歌が苦手でも大丈夫！みんなで歌って楽しみながら脳を若返らせましょう。

練習曲例

★季節に合わせて有名曲を中心に構成

希望／みかんの花咲く丘
ふるさと／黒猫のタンゴ
学生時代／今日でお別れ
若者たち／高校三年生
てんとう虫のサンバ
この広い野原いっぱい
もしもピアノが弾けたなら
あの素晴らしい愛をもう一度

新型コロナ感染対策

○参加時のマスクの着用
○教室内における十分な換気
○教室の出入り時のアルコール消毒
○お電話でのご予約（混雑防止の為）
○密接を避け、間隔をあけた少人数での実施
○三七・五度以上の方の参加ご遠慮ください

※予め計測してお越しください。