

## 《 令 和 3 年 度 》

牛頸区地域福祉推進委員会では、平成25年度より新しく「高齢者の健康づくり・介護予防」を目的に音楽サロン教室を開催しています。足元教室と同じ、月1回6ヶ月コースです。スタッフは音楽活動講師、アシスタント、看護師。毎回教室開始30分前から血圧測定・健康相談を実施します。「口腔体操」「歌を歌う」「楽器を演奏する」リズム運動などの音楽活動を通じて、健康増進！皆様と一緒に音楽サロンで楽しみましょう！



回	日 程	内 容
第1回	●令和3年10月27日(水) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	テーマ「各活動の基本を体験しよう！」 ・呼吸法 ・口腔体操 ・発語発声練習 ・季節の歌を歌おう ・楽器に触れてみる
第2回	●令和3年11月30日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	テーマ「歌の活動 ①」 ・呼吸法 ・口腔体操 ・発語発声練習 ・時代別の歌を歌おう ・楽器の演奏
第3回	●令和3年12月14日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	テーマ「楽器の活動」 ・呼吸法 ・口腔体操 ・発語発声練習 ・季節の歌を歌おう ・小打楽器の演奏
第4回	●令和4年1月25日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	テーマ「歌の活動 ②」 ・呼吸法 ・口腔体操 ・発語発声練習 ・時代別の歌を歌おう ・小打楽器の演奏
第5回	●令和4年2月22日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	テーマ「歌の活動 ③」 ・呼吸法 ・口腔体操 ・発語発声練習 ・日本の四季の歌を歌おう ・発表会の練習
第6回	●令和4年3月22日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	テーマ「活動の成果を披露しよう！(発表会)」 ・呼吸法 ・口腔体操 ・発語発声練習 ・発表会(歌唱・合奏披露)

- ◎ スタッフ : 音楽活動講師、アシスタント、看護師など
- ◎ 持参するもの : 健康手帳(お持ちで無い方は当日お渡しします)  
マスク・お茶、水等  
問診票(朝の体温など必要事項を記入してご持参ください)
- ◎ 血圧測定 : 毎回 午前10:00~・午後13:30~血圧測定を実施します
- ☆ 対象者 : 牛頸区にお住まいの65歳以上の方で6回とも出席できる方
- ☆ 集合時間 : 第1回・第6回は午前10:00迄、午後13:30まで  
(受付) 第2回~第5回は午前10:00~10:30 午後13:30~14:00



- ☆ 新型コロナウイルス感染症拡大防止感染予防対策の為「地域・時間」を2つに分けて実施
  - ・午前の地域 … 横峰1・2丁目・牛頸4丁目・畑ヶ坂1. 2丁目  
時間 … 10:00~血圧測定. 10:30 ~音楽サロン~ 11:30 ♪
  - ・午後の地域 … 井手・丸隈・原・中通り・宮野台・牛頸1. 2. 3丁目  
時間 … 13:30~血圧測定. 14:00 ~音楽サロン~ 15:00 ♪

☆ 場 所 南コミュニティセンター・研修室 3 (2F)

☆ 申込〆切 令和3年 9月20日(月) ♪♪

☆ お申込は 牛頸公民館 ☎-596-3513 まで

☆ 主 催 牛頸区地域福祉推進委員会

