

《 令 和 5 年 度 》

『牛 頸 音 楽 サ ロ ン 募 集!』

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。足元気教室と同じ、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分前から血压測定・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5年10月24日(火) ○9:30までにご集合下さい 9:30~11:30	・血压測定・健康相談 ・アンケート記入 ○開校式 ○「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5年11月28日(火) 9:30~11:30	・血压測定・健康相談 ○「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5年12月19日(火) 9:30~11:30	・血压測定・健康相談 ○「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6年1月23日(火) 9:30~11:30	・血压測定・健康相談 ○「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6年2月27日(火) 9:30~11:30	・血压測定・健康相談 ○「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6年3月26日(火) ○9:30までにご集合下さい 9:30~11:30	・血压測定・健康相談 ○閉講式 ○「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
- ◎ 会場入り口にて手消毒・検温をお願いいたします。 ・マスク着用
- ◎ 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) ・お茶、水等



- ◎ 毎回 血压測定・健康相談があります(9:30~10:00) ♪ ♪
- ☆ 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 ♪ ♪

☆ 場 所 牛頸公民館・集会室 ♪

☆ お申込は 牛頸公民館 ☎-596-3513 まで

☆ 申込〆切 令和5年9月20日(火)

☆ 主 催 牛頸区地域福祉推進委員会

