



音楽で元気に！

大人のための

いきいき音楽教室

今はやりの脳トレ、音楽を楽しみながら、考えたり思い出したりすることで、脳がいきいき若返ります。脳トレは認知症の予防としても注目されています。



「音楽で元気に」一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

初回、体験レッスンは無料です。

参加ご希望の方は準備の都合上事前にご連絡下さい。

会場、日時をお伝えいたします。

基本プログラム 1回：45分レッスン

参加費：550円(税込)

体 操	音楽に合わせて身体を動かし筋肉の温和、心身のリラックス 座ってでもできる簡単な全身運動です
合 奏	楽器を使って簡単な合奏し演奏する楽しさを実感します 周りとのコミュニケーション、達成感の獲得
歌 唱	季節の歌などを歌い、心肺機能の強化、回想法を取り入れたりして 認知・記憶力の維持と機能維持につなげます
生演奏	クラシック・演歌・童謡・映画音楽など幅広いジャンルの曲の演奏を 聴いてお楽しみ下さい



スタッフ：秋本和美 末廣典子 小嶋美千子

お問い合わせ

MOA 音楽教室

山口市小郡新町1丁目 8-3

携帯 090-3379-9385

電話 083-973-1468(秋本)

