



大人のための

いきいき音楽教室

10 / 9 (水)

11 / 13 (水)

10・11月は第2水曜日、12月は第1金曜日クリスマスコンサートの予定です。

時間:10:00~11:00



会場:八方原公民館

参加費:550円(税込)

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」一緒に音楽を楽しみましょう。体調に合わせて無理のない範囲で音楽を聞いていただくだけでも構いません。

水分補給の飲み物をご持参ください。

どうぞお気軽に、お出かけください。

基本プログラム



エレクトーンで伴奏します。

スタッフ:末廣典子 秋本和美

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



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)

