

音楽で楽しく介護予防

①元気な音楽療法 と ②中高年のリトミック 両方体験



音楽療法

奈良原弘美先生

武蔵野音大卒

ピアニスト・音楽療法

日時： 令和7年 2/19.26 3/12.19

全4回 (水)10:45～11:45

場所： 貫井北公民館 北町ホール

費用： 4回で2000円

(60歳以上 2/1から先着20名)

申込問合せ： はじめてピアノの会 直井

080-3630-2798

hajimetepiano.org@gmail.com



リトミック

柳本小百合先生

東京音大卒

作曲・編曲家 リトミック講師



第1回 2/19 (水) 音楽療法

レクリエーションと音楽療法は違う？

- ・正しい呼吸法で懐かしい歌を
- ・手と指も使って無理のない全身運動

第2回 2/26 (水) リトミック

リトミックは元は大人のためのもの

- ・脈拍を感じて音楽に合わせて動く
- ・音楽に合わせてリズムを叩く

第3回 3/12(水) リトミック

童心にかえって音楽を楽しもう

- ・強弱やフレーズの変化を感じる
- ・仲間と一緒に大きな声で歌う

第4回 3/19 (水) 音楽療法

音楽の効果をセルフチェック！

- ・仲間と簡単な楽器で心を合わせる
- ・ミニコンサートで癒される

