

デイサービスあおしす

音楽健康プログラムのご案内 令和3年7月号



～ピアノとヴァイオリンの生演奏とともに♪～
7月度 音楽健康プログラム
7/7(水)8(木)16(金)
20(火)26(月)



～お知らせ(^^)♪～
プログラムの様子を動画にて
ご覧いただけます♪
QRコードを読み取ってぜひご覧ください(^^)



「音楽の力」を活用し、 楽しみながら身体機能や脳機能の維持・向上を行うプログラムです プログラムは毎月更新しています♪

①ウォーミングアップ

～世界にひとつだけの花～
にのせてストレッチ
曲に合わせてストレッチすると
身体がとてもよ～く伸びます♪

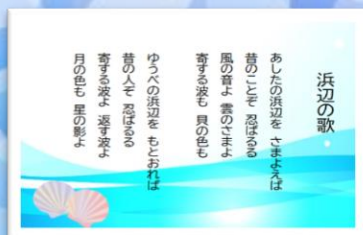


②発声練習 ～ハミング唱～ パタカラ唱、嚙下力向上ストレッチの 代わりにハミング唱を行っています



③季節の歌

童謡・唱歌など、なじみの
歌で季節感を感じていただきます



④懐かしのメロディー& リズムセッション 皆様にお馴染みの曲でスカーフを 使用してリズム体操を行います。 楽しみながら身体を動かしたり、 ポレロなどのリズムを学びます



⑤クールダウン ゆったりした曲にあわせて 深呼吸をおこないます

デイサービスおあしす
音楽健康指導士 ピアノ伴奏 中丸真由美
ヴァイオリン演奏 角田あいみ



