

まちの先生講座 講座企画書

講師名 望月 雅枝

講師紹介（自己紹介）

音楽療法士、元高校教師です。Music Therapy ポコの部屋代表。

トシを重ねるとともに、健康の大切さを痛感しています。

講座名 楽しく歌って介護予防 ～音楽の力でいつも元気に～

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

いくつになっても介護の必要のない元気な生活を過ごしたいですね。
そのために「声を出す」ことはとても大切なことです。明るく、楽しく
歌ったり、音楽の持つすばらしい力を感じていただきます。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

介護予防としての口腔ケア（食べる、飲み込む、話す、笑う）をどのよ
うにしていけばよいのか。
説明をしながら実際に皆さんと発声の練習をし、懐かしい歌を一緒に
歌って楽しく過ごします。

【2コマ目】

1コマの応用として、楽器を鳴らしたり、太鼓を叩いたりして音楽の力
を実感していただきます。また、「鑑賞～フルートの演奏～」を聴いてい
ただき、和やかな楽しい時間を過ごしましょう

持参いただくもの

水分補給の休憩を取りますので、ペットボトルや水筒で飲み物をお持ち
ください。

使用教材

印刷物を用意いたします。