

リラックス

大人数

高齢

NO.55



音楽で元気に♪ 音楽療法

みんなで
スカーフを振り
軽い運動も♪
盛り上がります☆



活動可能日

曜日：
応相談
時間：
13時～16時



必要備品など

【必須】
電源・音響設備
【あるとよい】
楽器・プロジェク
ターなど

活動内容について

高齢者施設にて月1回ピアノやハンドベルなどを使った参加型の活動をしています。身体活動・腹式呼吸・パタカラ発声（口の体操）で脳の活性を促します。



プロフィール

日本音楽療法学会
認定音楽療法士。
学習院大学卒。
東邦音楽大学卒。
「はじめの一步」
からボランティア
の先輩方に恵まれ
感謝の日々です。



体験談

高齢者施設にて、
おやつ前のひとと
きや、お誕生月の
方々のお祝いで
ハッピーバース
デーを皆で共有し
たり楽しい時間を
共有しましょう！