



音楽介護予防教室

笑って・歌ってリズム運動で皆さまを元気にします！

音楽の効果

- 1 ストレス解消**
内面の感情を音楽を使って表現することでストレス解消
- 2 リフレッシュ効果**
精神の活性化
また、沈静化に有効
- 3 コミュニケーションの向上**
リズムやメロディーのやりとりは、コミュニケーション意欲の増進が期待
- 4 身体機能維持・回復効果**
音やリズムに合わせて体を動かしたり呼吸を整えたりすることは、身体機能の維持や健康増進につながります。

音楽で楽しくフレイル予防をしましょう！

脳わくわく 若返り トレーニング講座

脳わくわく・若返り トレーニングとは？

ゲームや想起、体操など参加者と一緒に楽しんで脳の使っていない部分を刺激します。

難しいことは一切なし！ゲームやトレーニングを通じてみんなとわいわい会話を楽しむ講座です。

iPadを使います。指先で軽く触れるだけの簡単操作で誰にでもできます。



続けることで脳の老化を防ぎ、
認知症を予防します！



今から始めましょう！

※iPadはコチラで用意するので、購入は不要です。



こんな方に
オススメ！

- ・認知症になりたくない方
- ・最近特に物忘れが多くなってきた方
- ・会話が少ないと感じている方
- ・iPadに興味がある方