

脳と身体を元気・健幸にする教室

口 腔・転 倒・認 知 症 予 防

参加者
募集中!!



誰でも簡単にでき

自然な笑いの レクリエーション

季節の歌・懐かしい歌で 声を出しながら手や身体を動かす ゆるゆる軽い運動

脳（心）も 身体も 元気に！！

楽しく笑って いつまでも元気に 安心して暮らせる生活を！！

《第1回目》

令和7年6月18日（木）10:00～11:00

《第2回目より》

7/16 8/20 9/17 10/15 11/19 12/17 1/21 2/18 3/18

（毎月 第3水曜日開催予定 ※センター都合により、日にち変更の場合あり）

墨 俣 地 域 事 務 所 ・ 大 会 議 室

対 象：50代以上の方々

参加費：1回 500円

（傷害保険を含む）

持ち物：水分補給（水・お茶など）

動きやすい服装と靴 など

音楽健康指導士・口腔機能指導員（一般社団法人音楽健康協会）、介護専門レクリエーション指導者（日本健康レクリエーション学会）、介護福祉士、認知症・介護予防サポーターなどがサポートします

主 催・問い合わせ先：「一石何鳥？ ゆるゆる健幸サークル」事務局：富田（0584-71-9757）

後 援：大 垣 市

転倒・認知症予防！！ と言えば、簡単な計算・音読・脳トレが一般的ですが、

皆さんが良く知っている歌を歌いながら（軽い有酸素運動）、

脳（脳の神経） と 身体（口周り・部分的な手足や指、全体の軽い動かし）を同時に行い

脳の健康、身体機能、転倒予防、コミュニケーション能力の 維持・向上 に努めます。

出来なくとも いい んです！！

できない時の方が 脳 の 神経 は 向 上 し ます。

少しの動きだけでも

身体 の 動き ・ 筋肉 を 維持 し、 向 上 す れ ば な お 良 し、

楽しく笑って 何時までも元気に 仲良く 安心して暮らせる地域作り の

お役に立てていただければ 幸いです。

さあ 元気な日々を維持する 1 歩 を踏み出しませんか！！

< 主 担 当 講 師 紹 介 > （ 他 介護福祉士・介護専門レクリエーション指導者 等がサポート）

栗 本 時 子 介護福祉士、社会福祉主事 など

長年にわたり、介護福祉士・社会福祉主事として、介護の仕事に携る。

また 更なる研鑽を積み、精神障害者ヘルパー・認知症実践者研修を修了し、
認知症のプロとして 幅広い介護業務に携わる。

富 田 恵 子 音楽健康指導士、介護専門レクリエーション指導者、認知症・転倒予防サポーター

元（一財）ヤマハ音楽教室システム講師（大人・子供）、子育て支援カウンセラー、岐阜県生涯学習コーディネーター、
（公財）音楽文化創造・生涯学習音楽指導員、地域音楽コーディネーター、
2018年 日本健康レクリエーション学会・山県市認知症予防教室にて、介護レクリエーションワーカーとして学会実施
レクリエーション内容に 音楽を使用した独自の音楽レクリエーション内容を実施し好結果となり、指導者の資格を取得。
また 更なる技術を磨くため
2020年 （一社）音楽健康協会・音楽健康指導士・口腔機能指導員を取得。
2021年 介護予防サポーター、認知症サポーター認定。 傾聴・支え合い講座を受講。
これらの資格を生かし、参加型エレクトーン演奏コンサートを行ったり、
独自内容の音楽レクリエーションにて「脳も身体も 参加者同士のコミュニケーションも 楽しさ百倍！！」になる
転倒・認知症予防講座を 近隣地域（山県・岐阜領下・関ヶ原など）の教室・サロンにて 開催中。