

脳と身体を元気・健幸にする教室

口 腔・転 倒・認 知 症 予 防



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 ゆるゆる軽い運動

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

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

め ざ し ま し ょ う ！！

声をだすことで・・・免疫力が向上・唾液分泌量が増加・かむ力や飲み込む力の向上・ストレスの減少

声を出しながら軽い運動やレクリエーションで・・・有酸素運動・転倒・認知症予防

脳（心）も身体も元気に！！ 参加者同士のコミュニケーションも楽しさ百倍！！

令和 7 年 6 月 28日（土）10：00～ （約60分）

上石津農村環境改善センター・会議室 （毎月 第4土曜日開催予定）

7月26日、8月23日、9月27日、10月25日、11月22日、

12月27日、2026年1月24日、2月28日、3月28日

（センターの都合により 日にち変更ある場合あり）

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、動きやすい靴 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

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

今からでも遅くない！！

早すぎることもない！！

みんなで声出し

ゆるゆる脳と身体の健幸アップ！！

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。

出来なくても 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、向上すれば尚良し

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 のお役に立てて頂ければ幸いです。

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）ヤマハ音楽教室シニア講師（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。