

2024(令和6)年度 教養文化講座 ミュージック・ケア

音楽の特性を生かして、心と体をリフレッシュ♪
”だれでも、どこでも、いつでも”楽しめる音楽療法です。
音楽に合わせて体を動かしたり、
リズムに合わせて楽器を鳴らしたりと、心身に快い刺激を与えます。

そして、みんなで輪になって共有することで、共にケアをしながら、
シェアしあう場です。気になる方はぜひともご参加を☆

持ち物：動きやすい服装、飲み物

講座の様子

