

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

