

# まほろば秦野通信

平成28年2月18日

秦野市役所市長室広報課

タイトル	<b>歌に合わせて元気に体操 認知症予防講座「みんなで楽しく歌体操」</b>
When (いつ)	2月12日(金曜日)
Where (どこで)	総合体育館サブアリーナ
Who (だれが)	主催：高齢介護課 講師：一般財団法人 MMT-Well・Being 認知症予防歌体操研究所 理事長 金貞淑 氏
What (なにを)	認知症予防に効果が期待されている歌体操を体験できる講習会
How (どのように)	前半は、スライドを用いて認知症予防に関する講話、後半は、実際に曲を流しながら歌体操を体験。 ・参加者210名(申込者の平均年齢70歳) ・歌体操で実施した曲目 「早春賦」「バラが咲いた」「北国の春」「涙そうそう」 イスに座って、歌を歌いながら曲に合わせた体操を実施。 【参加者の感想】 ・日頃の運動と言えは散歩だけかと思ったけど、歌体操も取り入りたい。 ・その場で友人ができた ・楽しめて運動ができたので覚えてたい
過去の実績	秦野市介護予防事業として開催するのは初めての取り組み。
今後の取り組み	認知症予防について、正しい知識と技術の普及を進める。 また、自主的に集い介護予防活動に取り組む人たちを支援する。
問い合わせ	福祉部高齢介護課在宅高齢者支援担当 担当：有延 電話0463(82)7394



