

2020 年度

MAP 音楽療法オンライン講座 V

音楽で介護予防 ～効果的に身体を動かそう～

日時： 2020 年 12 月 13 日（日） 10：00～11：30 *Zoom にてオンライン開催

担当講師： 小川晴子 : MAP 理事、日本音楽療法学会認定音楽療法士
介護予防指導士、国際音楽療法専門学院非常勤講師

内容： ①資料編：健康寿命を延ばそう～フレイルやロコモについて～
②知識編：転倒予防～座位で効果的に下肢を鍛えるコツ～
③実践編：音楽に合わせて動こう
各編 30 分程度で、質疑応答は各編ごとになります。

- ・座面の高さが 40 センチ程度の安定した椅子をご用意ください。
- ・動きやすい服装（T シャツやジャージなど）でご参加ください。
- ・水分も忘れずにご用意ください。

セッションでの下肢訓練を効果的にするコツを皆様と考えてみたいと思います。
そろそろご自身のためにロコモ予防をせねばと思っている方、ご両親のフレイルを心配している方、運動習慣のない若い方のご参加もお待ちしています。

参加費： 無料

申し込み先： MAP 事務局 email:map15contact@gmail.com 担当：川原・草田
お名前・（会員外の方はその旨も）を明示してください。

申し込み締め切り： 12 月 9 日(水)

*お申し込みいただいた方へ、zoom ミーティングへ参加するための詳細をメールにてご連絡 いたします。初めての方でも安心してご参加ください。

*** 本講座は受講証明書の発行はありません。あらかじめご了承ください。**

2020.11.22 MAP 事務局 川原祥子・草田良江