音和会

Passport

２０２３年度秋冬版

◇音和会の目的◇

音楽活動を通して心と身体の調和を図ります。

◇音和会の活動について◇

【日時】 木曜日　10:00～11:30
【場所】 デイケア棟　3階　集会室

◊第1週目－　～ギターレッスン～

【活動内容】 初心者の方でも出来るギターレッスンを行います
【用意する物】 ご自身のギターをご持参ください（ギターの無い方は応相談）

◊第2週目－　～ダンスエクササイズ～

【活動内容】 Wiiのソフトを使って楽しみながらダンスエクササイズを行います
【用意する物】 動きやすい服装にてご参加ください

◊第3週目－　～ボディパーカッション～

【活動内容】 さまざまな身体の部位を楽器にしてリズム演奏を行います
【用意する物】 動きやすい服装にてご参加ください

◊第4週目－　～音楽回想法～

【活動内容】 テーマに合った曲を聴きながら思い出を語り合います
【用意する物】 テーマに合った曲（CD、スマホなど）とエピソード

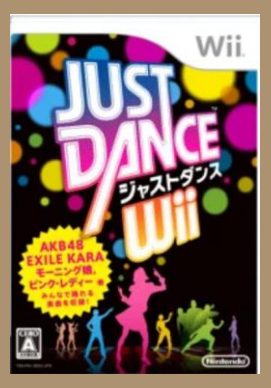
※ご興味のある活動にだけ参加することも出来ます

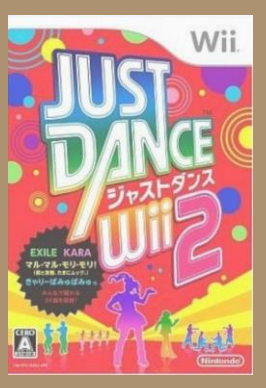
ギターレッスン

開催日	テーマ
10/5	『ギターの弦を交換しよう』 ※ギターを持参する場合は、新しい弦もご用意ください。
11/2	『ギターチューニングをしよう』
12/7	『楽譜の読み方を覚えよう』
1/4	『ギターを弾いてみよう』
2/1	『ギターの演奏スタイルを知ろう』
3/7	『ギターの演奏方法を知ろう』

ダンス
エクササイズ

開催月	テーマ
10/12	ダンスゲーム 『Just Dance』 『Michael Jackson The Experience』 などで、 Let’s Dance!!
11/9	
12/14	
1/11	
2/8	
3/14	





ボディ
パーカッション

開催月	内容
10/19	ウォーミングアップで、 『拍手のオーケストラ』
11/16	
12/21	そのあとで、 『動画ボディパーカッション』 『まねっこリズム』 『ボディパキャッチボール』 『インプロボディパ』 などを行います。
1/18	
2/15	
3/14	

おんがくかいそうほう

音楽回想法

開催月	テーマ	ムード
10/26	寂しさ飛んでく応援歌	☀️
11/30	ちょっと切ない秋風曲	💗
12/28	お休み前のリセット曲	☕
1/25	心あたたかホッコリ歌	☕
2/22	一歩踏み出せる勇気・元気曲	☀️
3/28	心にじーんなさくらメロディ	💗

☀️：元気/やる気/勇気系
💗：感動系
☕：ほっこり/リラックス系