

～ 自分のための贅沢な癒しの時間 ～

# 音楽療法講座

大好評につき  
**開講**

## 講座について

第1回目講座：12月16日(月) 申込〆切：12/12(木)

回数：2013年12月～2014年9月までの全10回講座

場所：KOSUGI 彩華ビル 4階 武道場

時間：14:00～15:30

費用：1050円/回(税込) ※各回毎のお支払い可。

※お申し込みは彩華スポーツクラブフロントまで。



梅谷浩子氏プロフィール  
日本音楽療法学会認定音楽療法士。オクターブ音楽教室ピアノ講師の傍ら、子育て支援センター、特別養護老人ホーム、県立一般病院、音楽療法を行なう。先には県立柏原病院での活動が認められ「兵庫県民ボランティア賞」を受賞。

## 音楽療法での効果

- ①**身体への働きかけ**：歌うことは呼吸を深くし、血行や代謝を促進します。
- ②**心への働きかけ**：好きな曲を聴くと気持ちが落ち着き、ロウさむと高揚します。想像力を働かせ、豊かな感情を引き出し癒しを感じることができます。
- ③**脳への刺激**：手や顔の神経は多くの脳神経細胞と直結しています。音楽に合わせて手や顔を動かすと、脳にほどよい刺激が届いて、活性化されます。
- ④**社会性の向上**：全員で一緒に歌ったり、演奏したとき、素敵な一体感が生まれます。

※第5回目以降のカリキュラムについては随時お知らせいたします。

## 今後の実施予定(半期分)

回数	実施日	内容
1	12/16(月)	音楽療法とは～歴史と実践紹介
2	1/27(月)	歌唱のワークショップ～呼吸法
3	2/17(月)	歌唱活動～その2
4	3/10(月)	楽器活動ハンドベル♪ミュージックベルを使って

## 講座の様子・受講者様の声

平成25年8月22日、当社企画の板心健康大学に梅谷浩子先生をお招きしました。笑いあり涙ありの楽しい講座が大変好評で、全10回の定期講座化が決定いたしました！この機会をお見逃しなく！！



とても楽しくおもしろく話して下さい、歌ったり、いろいろなものを持ってリズムをとったり、本当に楽しい癒しのひと時でした。ありがとうございました。



先生のお話に歌に引き込まれてしまいました。大笑いしたり、涙したり、とても感動的でした。先生ブラボー！

(平成25年8/22、参加者の声)

●お問い合わせ TEL 594-5245 (尙古杉企画) TEL 594-5205 (彩華スポーツクラブ)

〒669-2212 篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル 営業時間 平日 10:00～22:00

有限会社古杉企画 (創業以来の会社のコンセプト 「健康・福祉・教育・憩い・集い」)