

# 音楽と脳トレッチ<sup>®</sup>で活性化

～音楽で脳が若返るって本当?～

女性部会では、日本音楽レ・クリエーション指導協会の堀口直子氏を講師に迎え「音楽を活用した認知症予防・介護予防」などについてのセミナーを開催いたします。「日本音楽レ・クリエーション指導協会」は、「音楽の効果を活用した」健康維持・健康増進の手法と、「脳トレッチ」「音楽ケア体操」等のメソッドを組み合わせた「音楽レクリエーション」プログラムを広く人々に伝え、効果的に活用するための活動を展開されています。何かとご多忙のこととは存じますが奮ってご参加いただきたくご案内申し上げます。

## 内 容

- ① 音楽と脳の関わり・認知症について  
♪音楽がもたらす脳への効果、認知症の現状
- ② 脳トレの実践・手話歌  
♪脳の活性化、手指・上肢・下肢の体操

## 講師紹介

(一社) 日本音楽レ・クリエーション指導協会 理事長

堀口直子 氏 (ほりぐち なおこ)



長崎県出身。武蔵野音楽大学卒業。厚生労働省「うつ病の認知療法・認知行動療法研修課程」修了。認知症患者のための「音楽療法コンサート」を現在までに500回以上実施するなど、様々な音楽活動を手掛けている。また、音楽の効果を数値化した研究を行い『音楽療法による認知症ケアの統計学データ検証』『気分障害の緩和に絞った認知症対応型音楽療法プログラムの開発』等の認知症ケア学会、日本音楽医療研究会での発表も行っている。音楽を効果的に使ったメンタルヘルスケア、音楽の取り入れ方など企業向け講演も多数行い、音楽を社会に役立てていくため更なる活動を進めている。

■開催日時：令和6年6月5日(水) 16:00～17:30

■会 場：荒川法人会館 3階 (荒川区西日暮里6-7-6)

■受講料：無 料 ※先着40名(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

■お 申 込：5月29日(水)までに電話またはFAXにてお申込ください。

■お問合せ：荒川法人会事務局 電話.03-3893-9836

■主 催：(公社) 荒川法人会 女性部会

一般の方も無料でご参加いただけます

セミナー受講申込書 FAX. 03-3810-1385

法 人 名		氏 名	
住 所			
T E L		会 員 区 分	会 員 / 非 会 員

※ご記入いただきました情報は、当会からの各種連絡・情報提供にのみ利用させていただきます。

※当会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。