

令和7年度 シニアスクールⅡ

「音楽の波にのって楽しく元気に運動しよう～ミュージックサーフィン®～」



<日時・場所>

令和7年10月22日・11月5日(水)10:00～11:30 青海公民館・講義室

<講師>

村井博史さん(一般社団法人ミュージックサーフィン 代表理事)

<参加者>

1回目:11名、2回目:9名

(市内在住または在勤の55歳以上の方)

<内容>

懐かしい流行歌や音楽（ジャンルは様々・生演奏など）に合わせて身体を動かします。ストレッチや体操をしながら、発声（歌唱）することで脳の活性化、認知機能の向上に効果があり、家でも楽しむことのできる運動法を学びます。

<主な参加者の声>アンケートより

*とても楽しい時間でした。もう少し時間が欲しかったです。

*よく考えられたプログラムで、とても楽しかったです。

*体を動かすことは楽しいです。プラス歌を歌えるのが嬉しかったです。

*みんなでゲーム感覚のように動くのが、楽しかったです。