

# ♪♪♪ 音楽で健康も生きがいも #♪♪♪

ゆらリズムでは“音楽”と“運動”を組み合わせた『音楽リハビリプログラム』を行っています。

「人生の趣味が持てた♪」「音楽を聴くとカラダが動き出す！」「ゆらリズムで楽しく介護予防をしてみませんか♪」



介護予防6つのポイントに沿ったプログラム

音楽リハビリは、厚生労働省が作成した「介護予防マニキュアル」の中の6つのポイントを踏まえたプログラムです。音楽に合わせて「心身をほぐす」「体を動かす」「歌う」「演奏する」プログラムを通じて健康と生きがいづくりを支援します。

運動 × 音楽 = 介護予防 健康 生きがい



その他にも・・・

- ・ 外出イベント（お花見・紅葉狩り等）
- ・ 放課後等デイサービスの子ども達との交流
- ・ 農園収穫体験
- ・ 季節の制作
- ・ 演奏会 etc.....



## リラクゼーションヨガ



季節のアロマ、ヒーリングミュージック・・・照明を落とした癒しの空間を演出。いすに座ったままのヨガで心身をほぐしましょう♪

## ボイトレ・コーラス



懐かしのポップス曲や民謡、唱歌童謡などの曲を、ボイトレ・二重や脳トレをしながら素敵にコーラスしましょう♪

## リズム運動



様々なジャンルの音楽に合わせて上肢・下肢を動かします。発声も合わせて楽しくリズムに乗って体操しましょう！

現在の空き状況

(R5.1月現在) ○: 空きあり △: 若干空きあり ×: 空き無し ▲: 要相談

	月	火	水	木	金	土	日
AM	▲	△	○	△	▲	休	休
PM		△	○	○			

※土日休み ※定員 18名 (1コマ)

【1日型 (月・水・金)】 【半日型 (火・木)】

9:00 ~ 16:10 AM 9:00 ~ 12:10  
 食事有り PM 14:00 ~ 17:10  
 食事無し

9:00	到着
	バイタルチェック・ティータイム
9:30	リラクゼーションヨガ・機能訓練・リズム運動 (75分)
10:45	ティータイム
11:00	ボイトレ・コーラス・楽器演奏 (60分)
12:00	食事
12:30	制作活動・スタッフによるセッション・脳トレ
13:30	リラクゼーションヨガ・機能訓練・リズム運動 (60分)
14:30	ティータイム
14:45	リズム運動・楽器演奏・歌唱 (60分)
15:45	ティータイム
16:10	送迎

※半日型のスケジュールは  
 若干異なります。  
 詳しくはお問い合わせくだ  
 さい。



ゆらリズム



△HP



△ブログ

無料体験随時募集中!お気軽にお問い合わせください♪

TEL : 022-251-2021 音楽リハビリサービス ゆらリズム  
 FAX : 022-251-2031 仙台市泉区南光台南1-1-3  
 担当 : 鶴田 吾郎 HP : <https://www.yura-ongaku.com/>

