

令和8年度 あおもり県民カレッジ 中南地区地域キャンパス講座（弘前市）  
実施報告書

シニアのためのリトミック講座

- 1 開催日時：令和8年5月12日(火) 10:00～12:00
- 2 開催場所：弘前文化センター 第1練習室
- 3 主催：あおもり県民カレッジ中南学友会  
共催：青森県総合社会教育センター指定管理者 学び・生かすあおもりグループ
- 4 講師：堀内 明子（日本シニアの為のダルクローズリトミック研究会 会員）
- 5 参加者数：6名
- 6 主な内容
  - ・ピアノの音色に合わせて輪になり、手拍子のリレーに心も弾み、終始笑い声の絶えない時間となりました。リズムと動きが少しずれる、あるいは頭と体の動きが混乱するような少し難しい動作（脳トレ運動）が、参加者の皆様の脳を心地よく刺激し、「ああっ、間違えた！」という笑い声と笑顔があふれました。

7 写 真

