令和８年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市・市浦）
実施報告書

ピアノに合わせて動いて・歌って・考えて「シニアのためのリトミック講座」

1　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）

2　開催日時：令和８年 10 月 21 日(水）13:30～15:00

3　開催場所：五所川原市 市浦コミュニティセンター　大ホール

4　共 催 先：五所川原市教育委員会

5　参加者数：14 名

6　主な内容

初めに、リトミックには転倒リスクの軽減や認知機能の向上、マルチタスク能力の向上などが期待されることを紹介しました。
その後、ピアノの音に合わせて身体を動かし、楽しみながら脳を活性化するトレーニングを実施しました。次第にリズムに慣れ、最後には音楽に合わせて自然に身体を動かし、のびのびとリトミックを楽しむ姿が見られました。
最後は「ふるさと」と「真っ赤な秋」を全員で合唱しました。

7　写真







