

杉妻学習センターふるさと学びカレッジ

「バターライフセミナー」実施状況

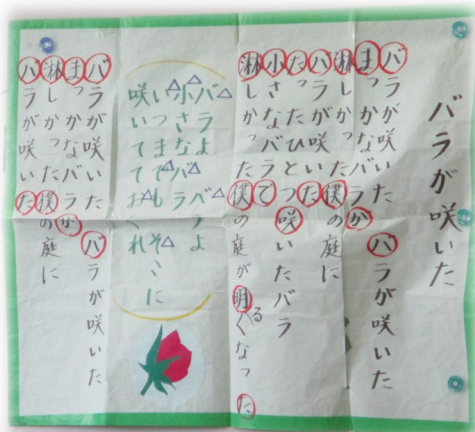
第3回 「音楽療法体験教室PART1」

令和7年6月21日（土）
学習センター2階 ホール

毎年ご講義いただいている、近藤美智子先生の音楽療法体験教室の今年度1回目を実施しました。

乗り物酔いしやすいこどもさん・大人の方も、滝の音を聞くと、三半規管が活性化され、酔いにくなるそうです。（メニエル病の予防にもなる。）

※だいたい100ヘルツ程度
(小さい滝の落水音ぐらい)



バラが咲いた。○でカスタネットを叩きます。
バラよバラよ～の部分は鈴を鳴らします。
フレイル予防に効果大です！

かえるのうたのサビの部分、ギロ(楽器)を使って演奏します。ゆっくり鳴らすと、心が落ち着く、滝の落水音と同じ効果があるそうです。

