

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

～♪ たのしく心と体リフレッシュ♪～

「第5回 音楽ひろば」のようすご紹介



「ホントの羽」とラケット

まだ少し新年モードの1月9日、第6期5回目の「音楽ひろば」が開かれました。

この日のコミュニケーションゲームでは、体を軽くひねって伸ばすという動きがポイントです。ひとつめは、皆で丸く座り、歌に合わせて左右に体をひねるゲームでした。(=写真右下) 進むにつれ歌も動きもだんだんテンポアップしていき、身体もハートも熱くなったようです。



ふたつ目は、岩切先生手作りのホントの羽(=写真右上)を使った羽根つきでした。「1月1日」を歌いながら、ゆる～いテンポで羽根つきをしました。羽がフワフワして予測できない落ち方をします。羽に追いつこうとして二人ともかなり体を動かしますが、なかなかとどきません。一人で両手にラケットを持ち、打つ手と反対の足を一步出して左右交互に打つのも、体をひねる動きが入り、有効です。会場には楽しい笑い声が溢れていました。

「音楽ひろば」4年目に向けて・・・

一つ二つ、好きな歌や曲を持っている私たち。そんな音楽を私の生活、心や身体に生かして、一人でなく違う人とも声をかけ合いながら楽しいひとときをつくれたら・・・と始まった「音楽ひろば」も3年の時が過ぎました。続けて参加される人も増え、音楽に合わせての足裏マッサージに取り組む表情も楽しそうです。



6期終了後のアンケートをみると、「音楽ひろば」のある日は「ぐっすり眠れた」「体が温かくなった」「肩こりなどが和らいだ」と満足している声が聞かれました。

次回第7期は、3月～7月の第2火曜日(右上参照)です。もちろん、おためし参加も大歓迎です。たくさんの方のおいでをお待ちしています。

「音楽ひろば」へのご意見、ご希望もぜひお寄せください。

第7期教室、受付中!



Violinist
岩切陽子の音楽ひろば

お問い合わせ、お申し込みは
下記へお願いします。
058-296-4038 (随時受付)

<第7期 開催日>
'07.3月～7月 第2火曜日(全5回) 午後13時半開始

<開催予定日>
第1回 3月13日(火) / 第2回 4月10日(火)
第3回 5月8日(火) / 第4回 6月12日(火)
第5回 7月10日(火)

<参加費>
前納制(全5回分・・・10,000円)
・1回のみ参加・・・2,500円

<テーマ>
・「右脳さん、さあ起きましょう!!」
～音楽に触れることで右脳を刺激し、
手や足、体の機能を活発にさせましょう!～
・「ヴァイオリンの演奏」～心と体にやさしく響く音楽鑑賞～

<内容>
・毎回、岩切先生のヴァイオリン演奏があります。
・からだをほぐすために「足もみ」をします。裸足になれる服装、または5本指靴下でおいでください。
・右脳を刺激し、からだの機能活性化のために、テーマにもとづいた様々なコミュニケーションゲームを行います。

～禁煙治療は保険診療の対象です～

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!

人々のたばこに対する意識が高まり、喫煙率は減る傾向にあります。健康増進、老化の防止など、禁煙のメリットはたくさんあります。あなたとあなたのまわりの方の健康のために、今からでも遅くありません。

治療に必要なニコチンパッチは保険診療で処方されます。詳しくは、当院窓口までお問い合わせ下さい。

tel:058-296-4038
IP tel:050-5201-5567

当診療所では、**止煙出前講座**を行っています。



スモーカーライザー検査

・出前講座:(日時等は相談の上)

<クイズの答え>

～すべての病気です。

一酸化炭素もニコチンも全身に届くもの...頭の先から、足の先まで、みんなやられていくんですね。

「私には関係ないわ」と思っているうちに...

BRITISH COLUMBIA-inistry of Health Planning 制作: スター

