

音楽で心と身体の健康をサポートするための

ワークショップ

音楽とともに、心と身体にあたらしい発見を！

【参加者募集中】

■内容

- ♪ 音楽のいろいろな楽しみ方を体験
- ♪ やってみたい！が見つかるセルフケアの学び
- ♪ 今を安心して過ごすために、ちょっとした音楽での工夫

■開催期間 2025年9月～2025年12月 全4地域にて

■対象

- ・新しいことに挑戦したい方
- ・「認知症予備軍かも…」と思う方
- ・親世代の認知症予防が気になる方
- ・介護施設等で働く方 など、先着順

■会場

- ①富谷市内 (場所) ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿)
- ②仙台市内 (場所) イズミティ21、泉区中央市民センター 予定
- ③塩釜市内 (場所) 塩釜市遊ホール 予定
- ④加美町内 (場所) だがし屋 竹とんぼ

※詳細(日時・会場・各回内容)は別紙一覧をご覧ください。

■参加費 別紙一覧のとおり

【お申込み、お問い合わせ】

お電話、公式LINEまでご連絡ください

特定非営利活動法人

認知症の予防と遅延のための音楽療法研究所

TEL: 090-2799-4247



公式LINE

【ワークショップ 地域別一覧表 1/2】

2025年度 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ にやど・ラボ【富谷市 新町】

第1日曜 午前 10:00～11:30、午後13:00～14:30 開催 参加費 1,000円(半日)

	日にち	内容	時間、場所	補足
1	※2025/9/28	①音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.1」	10:00～11:30 ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿) チャレンジスペース	※日にちにご注意ください。
		②今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	13:00～14:30 ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿) チャレンジスペース	※日にちにご注意ください。
2	2025/11/02	③音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.2」	10:00～11:30 ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿) チャレンジスペース	
		④共に生きるひとのためにシリーズ 「今日の話題を、音楽から始めよう ～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」	13:00～14:30 ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿) チャレンジスペース	
3	2025/12/07	⑤音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.3」	10:00～11:30 ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿) チャレンジスペース	
		⑥共に生きるひとのためにシリーズ 「勉強会～健康セルフケアのために～」	13:00～14:30 ビジネス交流スペース NIYADO (荷宿) チャレンジスペース	

2025年度 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ いずみ・ラボ【仙台市 泉区】

第2日曜 午前 10:00～11:30、午後13:00～14:30 開催 参加費 1,000円(半日)

	日にち	内容	時間、場所	補足
1	2025/10/12	①音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.1」	10:00～11:30 イズミティ21 2階会議室	
		②今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	13:00～14:30 イズミティ21 2階会議室	
2	2025/11/09	③音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.2」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		④共に生きるひとのためにシリーズ 「今日の話題を、音楽から始めよう ～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	
3	2025/12/14	⑤音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.3」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		⑥共に生きるひとのためにシリーズ 「勉強会～健康セルフケアのために～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	

2025年度 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ ほんちょう・ラボ【塩釜市 本町】

第3日曜 午前 10:00～11:30、午後13:00～14:30 開催 参加費 1,000円(半日)

	日にち	内容	時間、場所	補足
1	2025/10/19	①音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.1」	10:00～11:30 塩竈市遊ホール5階 会議室3	
		②今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	13:00～14:30 塩竈市遊ホール5階 会議室3	
2	2025/11/16	③音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.2」	10:00～11:30 塩竈市遊ホール5階 会議室3	
		④共に生きるひとのためにシリーズ 「今日の話題を、音楽から始めよう ～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」	13:00～14:30 塩竈市遊ホール5階 会議室3	
3	2025/12/21	⑤音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる vol.3」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		⑥共に生きるひとのためにシリーズ 「勉強会～健康セルフケアのために～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	

【ワークショップ 地域別一覧表 2/2】

2025年度 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ
出張 にやど・ラボ 【加美町】

参加費 1,000円（別途材料費300円）、定員20名様

	日にち	内容	時間、場所	補足
1	2025/10/31	①音楽の楽しみ方図鑑 ～子どもから大人まで～ 「雨の音を奏でる楽器 レインスティックづくり」	16:00～18:00（17:30最終受付） だがし屋 竹とんぼ ■住所 加美町南町29 ■駐車場 あり ※満車の際は、近隣の町営駐車場 にお停めください。	お越しいただいた順に、随時活動を行います。 楽器の演奏時間は、 1回目 16:45～ 2回目 17:30～ です。

【ゲスト講師のご紹介】

かね た み か

金田三佳さん

音楽療法カウンセラー
認知症ケア管理指導士
笑いヨガリーダー など、
幅広くご活躍されています。

今回は、「レインスティックづくり」の回で、
誰でもできる楽器づくりをご提案させていただきます。



♪ 音楽のいろいろな
楽しみ方を
体験したい方に

音楽の 楽しみ方 ずかん 図鑑



「豊かな響きをもつ楽器

トーンチャイムを奏でる vol.1～3」

トーンチャイムの持ち方や鳴らし方を学び、
簡単な曲を演奏することでその音色を
体感できます。楽譜が読めなくても大丈夫です。



「雨の音を奏でる楽器

レインスティックづくり」

雨乞いのために作られたといわれる
レインスティックを身近なもので作り、
その独特な音を楽しむことができます。
子どもから大人まで楽しめる活動で、
完成品は、自宅でのセルフケアにも役立ちます。





共に生きる 人のために シリーズ



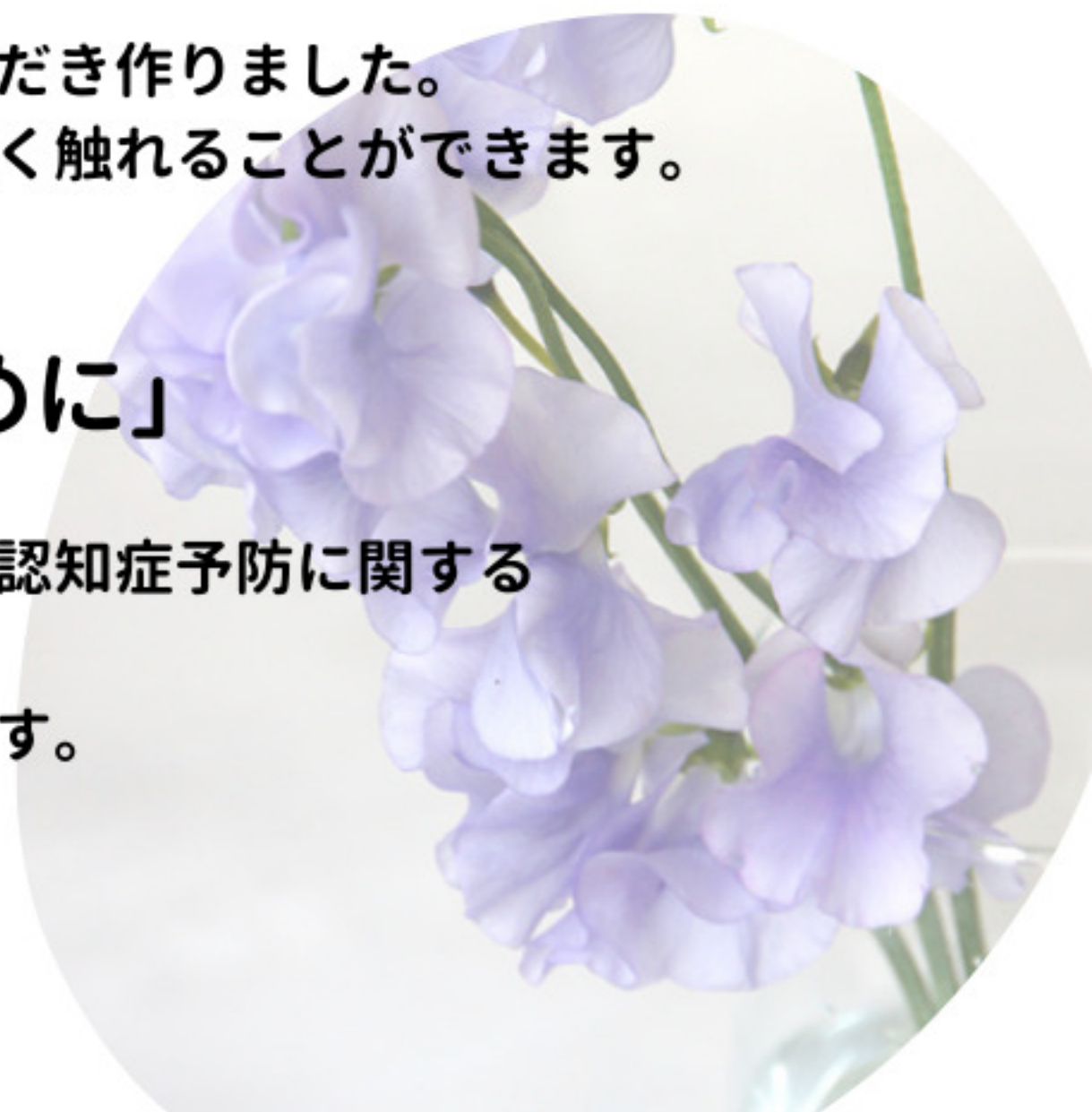
♪やってみたい！
が見つかる
セルフケアの学び

「今日の話題を、音楽から始めよう
～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」

親世代の好きな曲が知りたい、というお声をいただき作りました。
有名な曲から楽譜が見つかりにくい曲まで、幅広く触れることができます。

「勉強会～健康セルフケアのために」

食事としての栄養、睡眠、お薬事情、口腔など、認知症予防に関する
セルフケアの最新情報をまとめています。
知りたい情報を当日お選びいただくことができます。



今を安心して 心潤う シリーズ

「いまを安心して
ためにできる、
ちょっとした
音楽の工夫

「音楽で あなたの
タイムカプセルをあけてみよう」

日頃しまっている自分だけのタイムカプセルを
音楽のチカラをかりて開いてみませんか？
タイムカプセルから溢れる記憶を
味わったり分かち合いながら、
じんわりと心と身体を潤していきます。