

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 阪 美 和

プログラム名	「童謡唱歌・昭和歌謡」楽しく歌って整える健康習慣（うたけん）		
プログラムのねらい	姿勢や呼吸を整えて、童謡唱歌や昭和歌謡を懐かしんで歌いながら、手や体を動かし喉トレ脳トレを行い、認知症予防や誤嚥予防につなげていきます。		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
ストレッチ	無理なく背筋を伸ばし、ゆっくり体を動かして血流を促しながら、歌う準備を整える。		
呼吸	長生き(息)呼吸法など、体の内側から整える。		
発声	声量、高さ、響きを変えて発声していく。声を出しながら口腔トレーニングを行う。		
童謡唱歌①	歌唱による回想法→歌に合わせて指体操		歌詞カード
童謡唱歌②	歌唱による回想法→歌に合わせて体操		歌詞カード
昭和歌謡①	エピソード・背景の説明→歌う		歌詞カード
昭和歌謡②	エピソード・背景の説明→歌う（歌に合わせて体操）		歌詞カード
童謡唱歌③	歌唱による回想法→お手玉しながら歌う		歌詞カード お手玉
クールダウン	歌う		
		計 60～90	分