



ウクレレ

ウクレレの伴奏で昭和歌謡や唱歌など、懐かしい曲をお届けします。みんなと一緒に楽しく歌いましょう。ウクレレの温かい音色で癒しの時間を過ごしませんか。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



脳トレ レクリエーション

誰でも簡単にできる脳のトレーニングのレクリエーションを行い、頭を使って楽しく遊びます。楽しみながら考えたり覚えたりすることで脳の活性化に期待できます。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



鍵盤ハーモニカ

身近な楽器である鍵盤ハーモニカは呼吸機能や口腔機能などの向上に期待できるといわれています。介護予防サポーターによる演奏を聴き、実際に鍵盤ハーモニカを使って、基本的な奏法を楽しく体験します。

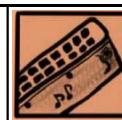
1時間半程度



太極拳

太極拳は呼吸をしながらゆっくりとした動作で全身を無理なくバランスよく動かします。ご自身の体力に合わせて座ったままでもできます。

動きやすい服装 1時間程度



ハーモニカ

誰もが一度は耳にしたことのある美しい音色で懐かしい曲の演奏を聴き、みんなと一緒に楽しく歌いましょう。どこか懐かしく哀愁のある音色が心にします。優しいハーモニカの音色に癒されませんか。

費用：資料コピー代実費 1時間半程度



詩吟

詩吟の起源は江戸時代後期にさかのぼり、耳にされた方も多いと思います。呼吸法・発声法を学ぶことにより、ストレスの解消も期待できます。「漢詩・和歌・筑前今様歌」を声に出して大いに楽しめましょう。

費用：資料コピー代実費 1時間半程度



季節の絵手紙

絵手紙とは、その名通り、「絵が描いてある手紙やはがき」のことです。少しの道具と知識があれば誰でも簡単に作成できます。季節の草花・野菜などを使いながらはがきなどに描きます。心のこもったプレゼントとしても喜ばれます。

費用：材料費実費 1時間半程度



暮らしの中で 楽しむ花

庭や自然に咲いている草花など身近なものを使いながら自由に生けます。花器にもひと工夫をして素敵な作品が出来上がります。自然の草花が持つ姿を大切にしながら、あまり手を加えることのないよう生けることがたいせつです。

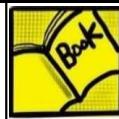
費用：材料費実費（必要に応じて）
1時間半程度



昭和歌声喫茶

懐かしの唱和歌謡をスクリーンに映し出された歌詞を見ながら、ギターの伴奏で、みんなで楽しく歌います。歌の苦手な方でもみんなで歌うので大丈夫です。昭和を思い出しながら、それぞれの人生の過程を楽しみましょう。

1時間程度



群読

「群読」とは、複数人数で声を合わせて、その文章の世界を表現することです。ひとり読みした場合に加えて、作品内容が拡大増幅した、情緒豊かで美的な、芸術的な読み声となって現れます。脳の活性化にも効果が期待できます。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



シャンテ

「シャンテ」では、童謡や歌謡曲など自分の好きな曲を歌うではなく、メロディをバックに詞を語ります。詞をしっかりと声にすることで、より歌の良さや言葉の感動を再発見することができます。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



ご当地塗り絵

「塗り絵」は自分のペースで取り組めて、創造性も発揮できるレクリエーションです。郷土を題材にし、おのずと郷土愛が生まれます。脳を刺激するための、指先を使ったレクリエーションにも採用されています。古賀の名産品や風景が描いてある下絵に、色鉛筆で色を塗ります。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



博多にわか

「博多にわか」は、江戸時代から受け継がれる「風刺とユーモア」あふれる伝統芸能で、福岡市の無形民俗文化財にも指定されています。たくさんの皆さんに「笑いと元気」をお届けしています。笑いは元気の源！あたき達の博多にわかで大いに笑ってつかあさい。

1時間程度

地域活動サポートセンターゆい 出前講座

※申し込みの際は、開催希望日の20日前までに、「古賀市まちづくり出前講座申込書」に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

※日時などのご希望に添えない場合があります。

【お問い合わせ・お申込み】

古賀市まちづくり推進課

TEL : 942-1165

FAX : 942-1291

地域活動サポートセンターゆい

TEL : 941-6809

FAX : 941-6808

ゆいで貸し出しています♪

～地域活動にお役立てください～

【こがんよかご当地レクリエーション】

- ・ご当地早口ことばカルタ
- ・ご当地カードゲーム
- ・ご当地輪投げゲーム

【運動用具】

- ・ボールゲーム一式
- ・ステップ台 など
- ・ストレッチマット

【楽器】

- ・鈴
- ・マラカス など
- ・タンブリン



昔懐かしの歌

子どもの頃に歌った懐かしい歌、いつまでも歌い継ぎたい日本の歌を曲の背景についてのお話を交えながら皆さんで歌います。

懐かしく、心が洗われるような時間を一緒に過ごしませんか。

費用：資料コピー代実費 1時間程度