

 <h3>ウクレレ</h3> <p>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。みんなで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。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <h3>脳トレ レクリエーション</h3> <p>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。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <h3>鍵盤ハーモニカ</h3> <p>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。</p> <p>1時間半程度</p>	 <h3>太極拳</h3> <p>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。</p> <p>動きやすい服装 1時間程度</p>	 <h3>ハーモニカ</h3> <p>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、みんなで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みませぬ癒されませんか。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間半程度</p>	 <h3>詩吟</h3> <p>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ためと思います。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みましょう。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間半程度</p>
 <h3>季節の絵手紙</h3> <p>絵手紙とは、その名の通り、「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。</p> <p>費用：材料費実費 1時間半程度</p>	 <h3>暮らしの中で 楽しむ花</h3> <p>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。</p> <p>費用：材料費実費（必要に応じて） 1時間半程度</p>	 <h3>昭和歌声喫茶</h3> <p>懐かしの昭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。</p> <p>1時間程度</p>	 <h3>群読</h3> <p>「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。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <h3>シャンテ</h3> <p>「シャンテ」では、童謡や歌謡曲など自分の好きな曲を歌うのではなく、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出来ます。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	 <h3>ご当地塗り絵</h3> <p>「塗り絵」は自分のペースで取り組んで、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。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>
 <h3>博多にわか</h3> <p>「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「笑い元気」をお届けしています。笑い元気の源！あたまの博多にわかで大いに笑ってつかあさい。</p> <p>1時間程度</p>	<h3>地域活動サポートセンターゆい 出前講座</h3> <p>※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。</p> <p>【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</p>		<h3>ゆいで貸し出しています♪ ～地域活動にお役立てください～</h3> <p>【こがんよかご当地レクリエーション】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご当地早口ことばカルタ ・ご当地おでかけゲーム ・ご当地カードゲーム ・ご当地輪投げゲーム <p>【運動用具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールゲーム一式 ・ストレッチマット ・ステップ台 など <p>【楽器】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鈴 ・タン布林 ・マラカス など 	 <h3>昔懐かしの歌</h3> <p>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。</p> <p>費用：資料コピー代実費 1時間程度</p>	