

城山公民館 令和8年度 市民講座

【大人リトミック】

日 時：令和8年10月6日（火）9時30分～11時30分

場 所：城山公民館 第二地区分館2階 集会室

講 師：北島 由美さん、羽場 絢子さん

（リトミック研究センター長野第一支局）

概 要：音楽に合わせて体を動かしたり歌ったりすることで、
脳や体・心の活性化をめざす。



まずは呼吸を整えて。。。



「あんたがたどこさ〜♪」
なつかしい童謡を歌いなが
らボールリズム！



コメント

リトミックは転倒予防や、認知機能の改善にもつながるそうです。
音楽のリズムに合わせて、お手玉やボール、ボード、スティックなどを使いながら
体を動かし、頭を使い、またお腹から笑うこともできたリトミックでした。
終わった後は、体も心もスッキリ！！ 楽しい時間でした♪