



町家 人と生活研究所 音楽と植物と・・・

2013年夏号
(6・7・8月)



「吉田ミュージック・カフェ」

6月24日(月)・7月22日(月)・8月12日(月)

10時30分～11時30分

参加費：1000円(お茶付き)

講師：ロビン・ロイド・阿比留睦美

楽しく無理なく音楽を使って心と体の健康増進を目指します。音楽療法の活動している2人と一緒に、懐かしい歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり、音楽に合わせて体を動かしたり、一緒に音楽を楽しみましょう♪

60歳以上限定



「暮らしの中でリハビリテーション」

～リラクゼーション体操と健康のツボ～

6月7日(金)・7月12日(金)・8月9日(金)

・9月2日(月)(6月のみ10時開始)

13時00分～15時00分

参加費：2000円(お茶付き)

講師：山根寛・阿比留睦美

2011年度左京区の支援により大学と地域連携「吉田ミュージックリハビリテーションカフェ@町家」を実施しました。皆様のご希望に応え本年より月に一度定期開催を試みます。ほっとくつろぐ町家で、音楽や植物など様々なアクティビティーを使って心や身体のリハビリと健康何でも相談の場を開きます。健康相談と体のツボや、自宅でできるリラクゼーション体操を体験♪



「音楽とフェルデン・クライスの夜」

毎週月曜日 夜19時00分～20時30分

参加費：1回2,000円

講師：小林みゆき・阿比留睦美

最近、ご自身の体のケアされていますか？月曜の夜、自然の風や音を体に感じたり、自分の体とお話しながら、フェルデン・クライスと音楽を活用して、週の始まりの準備を一緒にいかがでしょうか？(動きやすい服装でお越し下さい)



「パーキンソン病のための

カウコロクラブ」

・6月10日(月)・7月8日(月)・8月12日(月)

13時00分～15時00分(毎月第2月曜日)

参加費：(4月から2時間 2000円)

(お茶付き)

講師：阿比留睦美

パーキンソン病に伴う運動や発話機能に障害をもたれている方々に歌唱や音楽に合わせて体を動かすなど音楽を活用したリハビリテーションやリラクゼーション、集い語り合う場を提供する試みです。音楽を通して楽しくリハビリテーションをし、集まれる場になればと願っております。



「宇宙と一つになる

気功と瞑想の時間」

7月6日(土)・8月3日(土)・9月7日(土)

14時～16時

参加費：3,000円

講師：富田しよ

気功の仕組みを学び、体の内外での気の動きや動き、意識との関係を体感する事で、より深く体の状態や自分のおかれた環境を理解し、さまざまな状況に合わせてスムーズに体調や意識を高めるクラスです。



お申し込み



町家「人と生活研究所 音楽と植物と・・・」

HP: <http://www.ongakutosyokubutsuto.com/>



お名前・年齢・ご連絡先を FAX、電話、もしくは e-mail でお申し込み下さい。

町家管理人：阿比留(あびる)
Tel/Fax : 075-751-5178

「園芸カフェ～植物を使って健康増進～」

6月26日(水)・7月31日(水)・9月25日(水)

(毎月最終水曜日)(8月はお休み)

13時00分～15時00分

参加費：1回2,000円(お茶付き)

講師：水戸育子・阿比留睦美

種や宿根草株の交換、試食、お茶会など季節に応じた植物の利活用の紹介も含め月に一度の植物サロ。園芸療法士と一緒に楽しみながら心身の健康予防に関する要素を取り込み日頃のセルフケアを♪



町家「人と生活研究所 音楽と植物と」とは？

音楽や植物を通して

無理なく、楽しく

人とのコミュニケーション

心身の健康の維持・増進をはかる為の場所です



email: muchanabiabi@yahoo.co.jp

〒606-8317 京都市左京区吉田本町12番地

京都市バス 17-203 号京鞍で「京大農学部前」下車、コンビニがある横断歩道を南へ渡って吉田神社の方へ吉田本町通りを南へ、約1分歩くと通り沿い左(東)。