

講座名	「シニアのためのいきいき脳トレピアノ講座」		
テーマ	脳トレを交えながら楽しくピアノを弾く		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく	多目的ホール	
受講者数	11名	(男性1名：女性10名)	*申込者：39名
講師	古謝利恵氏		
実施記録	回数	日時	内容
	1	7月3日(金) 10:30 ～12:00	・自己紹介、ポジティブトーク(脳の活性化) ・手を使って脳トレ ・記号の読み方 ・ベートーベン交響曲第9番「合唱」を全員で弾く(右手) ・「ふるさと」「おぼろ月夜」等の昔の曲の中から1つ選んで弾く
	2	7月10日(金) 10:30 ～12:00	・ポジティブトーク ・手を使って脳トレ、お手玉を使って脳トレ ・記号の読み方 ・ベートーベン交響曲第9番「合唱」を全員で弾く(右手、左手) ・「ふるさと」「おぼろ月夜」等の昔の曲の中から1つ選んで弾く
	3	7月17日(金) 10:30 ～12:00	・ポジティブトーク ・スカーフを使って脳トレ ・記号に合わせて手をたたく ・ベートーベン交響曲第9番「合唱」を全員で弾く(右手、左手) ・「ふるさと」「おぼろ月夜」等の昔の曲の中から1つ選んで弾く
	4	7月31日(金) 10:30 ～12:00	・ポジティブトーク ・ベルを使って脳トレ ・手や文字を使って脳トレ ・ベートーベン交響曲第9番「合唱」を全員で弾く(右手、左手) ・「ふるさと」「おぼろ月夜」等の昔の曲の中から1つ選んで弾く
	5	8月14日(金) 10:00 ～12:00	・ポジティブトーク ・指を使って脳トレ ・記号でビンゴ ・喜びの歌を両手で弾く ・講師による演奏
受講者の感想	・講師の方々がいつも明るくプレッシャーを感じさせないトークで盛り上げてくださり、人との接し方を学ぶことができました。ピアノレッスンも初めてのことでしたし、脳トレゲームも楽しかったです。 ・新しいことにチャレンジすることで、生活に楽しさが増え、いきいきした気持ちになりました。 ・一日の中で電子ピアノに向かう自分がこれまでにない新しい自分を発見できた。間違ってもちょっと弾けた自分がうれしく頑張れた。		
今後あったらいいと思う講座	・ダンス ・料理 ・ギター教室 ・フラワーアレンジ ・三味線 ・写真 ・スマホ ・絵画 ・絵手紙 ・習字 ・ピアノ ・PC教室 ・自然のものを使って編み物づくり ・さまざまな脳トレ		
まとめ	今回の講座では、ピアノだけではなく脳トレを交えているので、皆さんで簡単なゲームをしたり、軽く体を動かしたりするなどピアノで指先を動かすだけでなく、様々な方法で脳トレを行った。そのため、楽しく会話している様子もみられた。最初は基本的な音階の位置の確認や、喜びの歌を右手だけで少し引くところから始まり、右手ですべて弾けるようになったあとは、左手も加えて弾く練習をしていった。両手で弾くには個人差があったが、右手のみの演奏は全員ができるようになっていた。家でも練習し、意欲的な受講生もいた。		

