

「音読」で
始める楽しい
介護予防

いきいき音読講座

音読は呼吸筋を鍛えるとともに、脳を活性化しストレスを軽減するといわれ、コミュニケーション力が増し人間関係も円滑になる効果もあります。運動よりも手軽に取り組める音読に参加してみませんか？

◆ 日 時 ◆

Aコース 1日目：平成30年7月13日(金)13:30～15:00

2日目：平成30年9月14日(金)13:30～15:30

Bコース 1日目：平成30年10月26日(金)13:30～15:00

2日目：平成30年12月10日(月)13:30～15:30

* 講座内容：元アナウンサーの講師による、お腹からの声だし、活舌練習、早口言葉。お口の健康について、歯科衛生士による講話と実演など。ティータイムで歌の合唱も楽しめます！

* Aコース、Bコースと同じ内容です。どちらかお選びください。

◆ 定 員 ◆ 各コース15名

* 定員を超えた場合は抽選とさせていただきます

◆ 参加対象 ◆

- ・ 東区内に在住在勤の方で、2日間両日参加できる方
- ・ 地域のサロン等での活動に興味がある方

◆ 場 所 ◆ 高岳げんき館 1階研修室 (東区在宅サービスセンター) 東区泉二丁目 28 番 5 号

◆ 申し込み ◆ 東区いきいき支援センターへ電話または 窓口にて受付 (平日の9時～17時)

締切り日 Aコース：7月6日(金) Bコース：10月19日(金)

【お申込み・お問合せ先】

東区いきいき支援センター

☎052-932-8236

【公共交通機関】

◆地下鉄「高岳」駅2番出口から西へ ◆バス「高岳」バス停
※公共交通機関をご利用のうえ、お越しく下さい。