心と身体が元気になる

60歳からの 朗読教室

声に出して読む『楽しさ』、表現する『喜び』、新しい自分を『発見』しませんか。

朗読は、「見る」、「聞く」、「読み上げる」を同時に行うため、脳全体のトレーニングになります！

- 幸せホルモンの分泌でストレス解消、リラックス効果
- 前頭前野の活性化で認知症・うつ病の予防
- 滑舌トレーニングで誤嚥防止
- 発声・発音を学び、自分の魅力を再発見
- 仲間とのリレー朗読でコミュニケーション力が向上

日程：10月6日～11月24日　毎週水曜日 ※10/13, 11/10 休館日

時間：午後1時～2時30分（最終日は午後3時終了）

会場：西荻地域区民センター・勤労福祉会館　第5集会室

◆講師：林田　美恵子（元熊本放送アナウンサー、熊本大学非常勤講師）
◆定員：10名（新型コロナウイルス感染予防対策のため少人数で開催します）
◆参加費：1回 1,500円　※資料代含む

お問い合わせ・お申込み

◆担当：ヤスダ

TEL：080-7994-1122

e-mail：ctctokyo0413@gmail.com

お電話、または e-mail でお申込みください。※ご住所、お名前、TEL のご記入をお願いいたします。お申込みいただいた方には会場地図等のご案内を郵送いたします。

会場アクセス

◆JR 中央線「西荻窪駅」（北口）　徒歩 15 分
◆JR 中央線「西荻窪駅」（北口）からバス「桃井四丁目」下車徒歩 1 分