

講座 ジャンル	声活・音読	教員名	こすが ようこ 小菅 陽子
------------	-------	-----	------------------



楽しく『声活』しませんか♪

『声活』ってなに？



『声活』とは、音読で声を出し、脳を活性化させ、
声帯や表情筋をきたえて、心も体もすこやかになる活動です♪

受講生の声はこちら…♪



家でも家事をしながら声を出してます！

声にハリが出るようになった♪

楽しい！！

素敵な仲間ができた♪



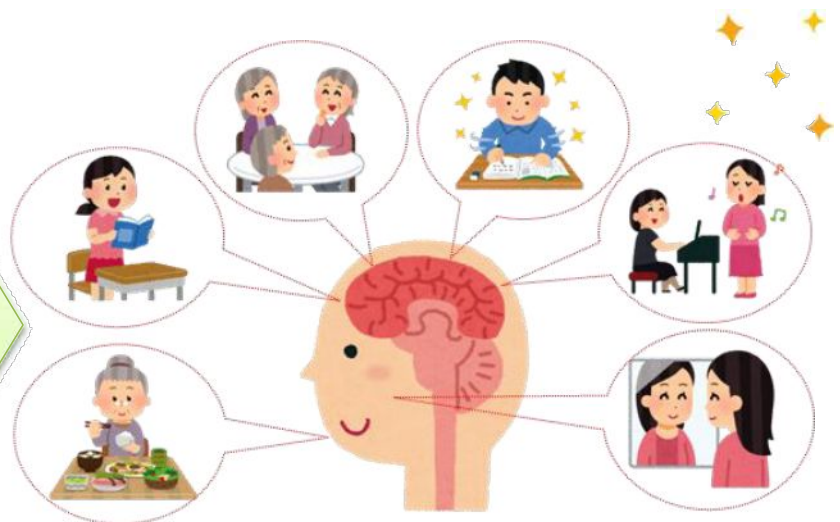
また受講したい！

気持ちが明るくなった♪



『音読』は「**脳の全身運動**」
といわれ、**認知症予防**として
とても有効です！

喉の筋肉を使って声を出す
ことで、声帯が鍛えられて、
誤嚥性肺炎予防になります。



表情筋が鍛えられるため、
表情がいきいきと明るくなります。

皆でいっしょに声を出すことで、
心も体もリフレッシュできます♪

★現役の司会者が、
やさしく丁寧に教えます★

【講師資格】

- ・音読ヘルストレーナー
- ・日本化粧品検定1級
- ・中学/高校教諭一種(国語)など