



# イキイキ！脳が若返る！ ミュージック脳トレ講座

楽しい音楽トレーニングで脳の活性化につなげましょう。

頭と身体の健康を保つ講座です！

「右脳」を使い、懐かしい歌をうたいながら、「左脳」を使って、手や指のリズム体操等を行い、右脳と左脳を同時に使うことで、人間の思考・意思・創造力などを司る、「前頭葉」を活性化して認知症予防につなげます。

脳は何歳からでも刺激によって活性化します。認知症予防に興味のある方、介護に携わっている方も日々の参考として、是非ご参加ください。ミュージック脳トレは初めて、という方もお気軽にお越しください！

講師・大橋 美知子

リズムに乗って体を動かし、楽器の練習やゲームをしたり、楽しい内容で脳内年齢を若く保ちましょう♪

大阪芸術大学音楽教育学科卒業。ヤマハピアノ教室講師を経て、認知症予防ミュージック脳トレ指導者育成コース、上級者コース修了。シニアキーボードレッスンも行っている。

(開催日・時間・場所) 2023年5/16 5/30 6/13 6/27(火) 全4回

・10時～11時 ・富田林市市民会館 2階展示室

(定員・持ち物・参加費) 各先着6名 ・動きやすい服装、飲み物 ・各800円

※参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。参加ご希望の方は、実施日前日までにお申し込みください。前日までに申込者がいない場合は、休講となります。ご了承ください。

(主催・問合せ) 富田林市市民会館(レインボーホール) ・0721-25-1117

申込書

氏名

電話番号

( 歳代)

2023年開催日 参加希望日に○を記入し、実施日前日までに事務室へ提出してください。

5/16

5/30

6/13

6/27

イキイキ！脳が若返る！ミュージック脳トレ講座

