

元気度アップ 心とカラダに効く

連続3回

音読講座

あなたの声は世界にひとつ
皆で一緒に楽しみながら
音読でリフレッシュ！

- ★免疫力アップ
- ★脳の活性化
- ★滑舌の改善
- ★表情筋トレーニング
- ★楽しく交流

<日程>

- 1回目 10月29日(水)
2回目 11月12日(水)
3回目 11月26日(水)
午前10時30分～午後0時

対 象：18歳以上の人
参加費：1,000円(3回分)
定 員：15人
会 場：市立公民館会議室2

講 師：斎藤昭子さん
日本朗読検定協会音読ヘルストレーナー
ハミングプロ認定講師

<Menu-3回分>

1. 音読ってなあに？
2. 心とカラダに効く理由
3. みんなで声出しましょう！
4. お口と顔の体操
ハッピーボイトレ♪
5. 群読ごっこ
6. 替え歌♪
7. その他

