

# 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  
皆と一緒に楽しみながら  
音読でリフレッシュ！

- ★ 滑舌の改善
- ★ 脳の活性化
- ★ 免疫力アップ
- ★ 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  
　　ハッピーポイトレ♪
5. 群読ごっこ
6. 替え歌♪
7. その他

