

講座番号

85

講座名

ボイトレ脳トレ歌って予防講座シンガサイズ

日時

5/2 6/6 7/4 8/1 9/5 (木)

10:00 ~ 11:30

場所

カラット 活動室5(北) 北館3階

回数

5回

定員

20名

講師名

笹 順恵

大きな声で歌いながら身体を動かし脳トレを 行うとっても楽しい新しいプログラムです！

～主な教室の流れ～

- ①しっかり喉とお顔の準備体操！
- ②ボイストレーニング！呼吸法・発声法！
- ③シンガサイズ！童謡唱歌を歌いながら
ゲーム感覚で脳トレ！各回4曲程度選曲
(指トレ・リズム体操・ゴムトレ・ストレッチ等)
- ④美しい音楽を聴きながら回想してリラックスします！



- ◎同時に二つ以上のことを行うと脳が活性化されます。(二重課題・デュアルタスク)
また、歌うことで血流も促進！さらに心身脳を活性化させます。
- ◎懐かしい歌を思い出し(回想)歌うことで脳の記憶部位を刺激し活性させます。
- ◎表情筋、咀嚼筋、喉を鍛え誤嚥も予防します。
- ◎認知症予防にも適した講座内容です。

♪ 椅子に座って行うので体力に自信のない方も安心です ♪

童謡唱歌が好きでボイストレーニングと脳トレ、健康、
認知症などの予防にご興味のある方にピッタリの講座です！

※ シンガサイズ®とはシングとエクササイズの造語で歌いながらエクササイズ
を行い脳の活性化を目指す、商標権を持つ独自のプログラムです！

プロフィール

♪ボイストレーナー ♪歌唱療法士 ♪ジャズシンガー
♪MCI(軽度認知障害)専門士 ♪作曲
♪中日文化センター講師 ♪日本シンガサイズ協会会長
♪講師歴18年の経験を活かし皆さんの笑顔と健康
のための楽しいトレーニングを行っております！
♪とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

3,500 円

教材費

1,700 円

(経験者 1000 円)

持ち物

飲み物・汗拭きタオル
筆記用具