

歌うことは心身と記憶脳を活性化させる一番カンタンな健康法！



随時参加  
受付中

お気軽にご参加ください

歌って笑って健康に

# 歌って！若返り教室

新聞でも紹介された音楽療法を取り入れた認知症予防！  
一人で歌うことに抵抗がある方もみんなで楽しく歌いましょう！

童謡唱歌や懐かしい歌謡曲を歌うことにより記憶脳が刺激され、脳全体を若々しく！  
歌に合わせて動きにくくなった身体機能をリフレッシュさせ、心身ともに元気に！

## 歌って！若返り教室って？

青年期を過ぎると体力や筋力が年々低下するのと同じように、脳の機能も加齢と共に低下します。この教室は「歌いながら」「笑いながら」「手指等も動かす」身体も、心も、脳も元氣になっていただき健康寿命をのばしていただくことを目的に開催しています。

ひとりで歌うことはありませんので、歌のお好きな方はもちろん、歌が苦手だという方もお気軽に参加されています。是非とも先々認知症になるのでは等、心配しなくても良いように、準備のためにも、多くの方々のご参加を心よりお待ちしております。

## このような効果が期待できます！

- 物忘れの予防
- 集中力の回復
- 老化防止効果
- 免疫力・自然治癒力の強化
- 体力・心肺機能の強化
- 血行促進効果

練習曲例 季節に合わせて有名な曲を中心に構成

瀬戸の花嫁・青春の城下町・みかんの花咲く丘・ふるさと・学生時代・赤とんぼ・古城  
荒城の月・母さんの歌・あざみの歌・下町の太陽・街のサンドイッチマンなど



歌って元気！歌って健康！！  
一般社団法人  
認知症ゼロの会

TEL:079-429-6161  
<https://n-zero.or.jp>

詳しくは裏面をご覧ください



# 開講日：7月28日スタート

7月28日以降も随時募集中！

毎月第2・第4週の水曜日

10:15～11:45

【月2,500円・教材費1,000円（初回のみ）】

※認知症予防活動の運営費として利用させていただきます。

会場：すこやかプラザ 多目的ホール B 室

尼崎市七松町1丁目3番1-502号 フェスタ立花南館5F

講師：音楽療法士 山岡 由起子

お問い合わせ：079-429-6161



## 新型コロナ感染対策について

- ・教室出入り時は手指のアルコール消毒をお願いいたします。
- ・教室内において十分な換気を行います。
- ・密接を防ぐため間隔をあけて少人数で実施いたします。
- ・マスク着用でお越しくください。
- ・人数制限がございますので、お電話でのご予約をオススメします。
- ・37.5度以上の方は参加できませんので、予め計測してお越しくください。
- ・フェイスシールドを実費でご用意しております

## ごあいさつ

人生100年時代になり誰もが健康なままで、長生きしないといけない時代になってきました。

物忘れは気になっていませんか？物忘れは放っておくと認知症に進みます。

そこで楽しく歌いながら能を活性化し、さらに身心の機能回復ができ、認知症に進まない状態を保ちむしろ若返っていただくことを目的に「歌って！若返り教室」を開催いたします。

楽しく通いながら、認知症予防を始めてみませんか？

歌うことは一番簡単な健康法です。

全国音楽療法協会会長 増田光音

## 無料体験チケット

※初回のみ有効 ※人数制限はございません P2021

お名前：

お電話：( ) -