

# ミュージック脳トレ

## 参加者募集

右脳を使って、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をします。

右脳と左脳を同時に使うことで前頭葉を活発化し、認知症予防につなげましょう。

《体験講座》各回、同じ内容となっていますので、いずれかの日程をお選びください

	第1回	第2回
日時	8月3日	9月14日
	13:30~15:00	
場所	かるがも 3F	
参加費	無料	

まずは、体験講座に参加されて、脳トレの効果を実感してみたいでしょうか。さらに、10月から始まる指導者向けコースにご参加いただき、施設や自治会町内会の皆さんと楽しく活動してみませんか？

**H30 年度後期** (予定)

《指導者向け》\*10月~平成31年2月までの計10回コースです。(火曜日開催)

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
日時	10月9日	10月23日	11月13日	11月27日	12月11日
	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
	12月18日	1月8日	1月22日	2月12日	2月26日
	13:30~15:00				
場所	かるがも 3F				
参加費	500円程度(教材費・保険代として)				

### 講師略歴

宮城学院女子大学音楽科ピアノ科卒業後、聖和大学講師。1980年コロンビア大学で「幼児リトミック指導法」を学ぶ。その後オスロで「認知症予防ミュージック脳トレ指導法」を学び、ニューヨーク、リオ、オスロ、マレーシアで音楽を指導。帰国後、認知症予防の「ミュージック脳トレ指導者講座」を開催、指導し“施設ボランティア”の活動を20年以上続けている。

お申込みは、保土ヶ谷区ボランティアセンターまでご連絡ください。

Tel : 332-2412 E-mail : [v@shakyohodogaya.jp](mailto:v@shakyohodogaya.jp)