

# 脳トレ 『朗読』 講座



声は健康のパロメーター

オーラルフレイルを  
予防して、  
楽しく健康寿命を  
延ばしましょう。



## 全3回講座

9月1日・15日・29日（水）10：30～12：00

講師：NPO法人 声とことばの力認定講師 平尾麻衣子

会場：千葉市生涯学習センター3階 特別会議室

対象：60歳以上の方

定員：10人（応募者多数の場合は抽選）

費用：テキスト代550円（税込）

持ち物：筆記用具・飲み物・マスク（動きやすい服装でご参加ください）

※ 詳細・問合せ・申込みは裏面をご覧ください



日 時	内 容
第1回 9月 1日 (水) 10:30~12:00	「声と健康、認知症予防の深い関係について」 ※健康的に声を出すための基礎レッスン
第2回 9月15日 (水) 10:30~12:00	「口腔ケアとオーラルフレイルについて」 ※声はどこから出てくるの？
第3回 9月29日 (水) 10:30~12:00	「朗読で認知機能をアップ！」 ※リレー朗読で脳トレ

## 申込方法

### ■往復はがきで■

①講座名「脳トレ『朗読』講座」 ②〒住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
をご記入の上、返信面にご自宅の住所、申込者氏名を記載して投かんください。

【宛 先】〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター

### ■メールで■

①講座名「脳トレ『朗読』講座」 ②〒住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
を明記して、下記アドレスへ送信してください。

【申込み】 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

千葉市生涯学習センターのホームページからも、申し込めます。

センターからの返信メールを受け取れるように設定してください。

4日すぎても応募受理連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。

### ■講座に参加される皆さまへ■

○受講の際には必ずマスクを着用してください。また、当施設内での新型コロナウイルス感染症  
予防対策にご協力ください。

○入室時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。

○参加前・参加後の手洗いをしてください。

○次の場合は参加を見合わせてください。

※普段より熱が高い場合、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合

※新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合

※過去14日以内に外国（政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等）  
への渡航や、当該在住者との濃厚接触がある場合

[個人情報の取扱いについて]

講座・イベントに参加される方の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

◆新型コロナウイルス感染拡大等、やむを得ない事情により定員や会場、実施方法が変更になる  
場合や、中止・延期となる場合があります。

### 問合せ

〒260-0045 中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

TEL: 207-5820

FAX: 207-5822