



シニアのための
音楽de脳トレ



あじさい祭り

令和6年度市民自主企画講座
令和6年6月3日(月)

【開催時間】9:45~11:00

【場所】千葉市生涯学習センター
3階 大研修室

【対象】60歳以上

【定員】25人

【参加費】300円

【持ち物】水分補給のための飲み物

※応募者多数の場合抽選となります

シニアのための
体験型
音楽ワークショップ



<申込み方法>

※下記 ①~⑤ ご記入の上、往復はがき/メールのどちらかでお申込みください

①講座名 「シニアのための音楽de脳トレ!あじさい祭り」

②郵便番号 住所 町名まで ③氏名 ふりがな ④年齢 ⑤電話番号

※往復はがきの場合は、返信面にご自宅の住所・申込者氏名を記載して投函ください

メールでのお申し込み日から4日を過ぎても申し込み受理の連絡がない場合は必ずお問合せください

<申し込み先>

E-mail / manabi.kouza@ccllf.jp

〒260-0045 千葉市中央区弁天 3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

<募集期間>

5月1日(水)~14日(火) 必着

<お問合せ>

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

電話: 043-207-5820



音楽de脳トレ プログラム



茶つみ
七夕さま
夏の思い出
てんとう虫のサンバ
オーシャンゼリゼ
恋のフーガ
etc . . .

9 : 30	受付開始
9 : 45	ご挨拶～ピアノ体験
10 : 20	歌の体験
10 : 30	ピアノか歌の どちらかを選んで受講
10 : 50	聴き合い会
11 : 00	終了予定

<歌うことのメリット>

仲間とコミュニケーションをとり、楽しく歌うことでストレス解消！脳の活性化！誤嚥の予防！口腔環境の改善！シニア世代にとって歌うことはとても良いことです。

<ピアノを弾くことのメリット>

第二の脳と言われている指、ピアノを弾くということは脳の全身運動と言われています。

脳が活性化し認知予防につながることは脳科学的に証明されています！

簡単に楽しいキーボードレッスンを講師がサポートします。 1本指でもOKです！楽しく弾きましょう♪

《脳トレピアノ®とは?》

趣味としてピアノ演奏を楽しみながら脳が生き生き若返るシニア世代に特化したピアノの指導法です

特許庁より知的財産の商標権を取得!!! 認定講師のみが指導できる特別な指導法です

