

千葉県生涯学習センター主催

シニアのための

音楽de脳トレ

～2回連続講座～

脳トレピアノ®認定講師

参加無料

① 5/19 (月) 9:45～11:15

キーボード&歌にチャレンジ

脳トレしながら生き甲斐としてのピアノにチャレンジ!

② 6/2 (月) 9:45～11:15

ミュージックベルやカップスリズム&歌で脳トレ

なぜ歌うことが脳トレ? 口腔体操はなぜ必要? などについてもお伝えします

～昨年の講座の様子～

1本指でOKな
キーボードde脳トレ

楽しく歌って
楽しく脳トレ



令和7年度市民自主企画講座

【開催時間】9:45～11:15

【場所】千葉県生涯学習センター
3階 大研修室

【対象】60歳以上

【定員】30人

【参加費】無料

【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

<申込み方法>

募集期間：4月1日(火)～4月30日(水) 必着

※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 音楽de脳トレ 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 千葉県中央区弁天 3-7-7

千葉県生涯学習センター 学習推進グループ



<お問合せ>

千葉県生涯学習センター
学習推進グループ
電話：043-207-5820

音楽de脳トレ プログラム

2回連続講座

- ①キーボード&歌
- ②リズム脳トレ&歌

9:30

受付開始

9:45

ご挨拶 簡単ストレッチ・発声

10:00

唱歌で歌って脳トレ

10:30

5月 キーボードで脳トレ
6月 リズムで脳トレ

11:00

昭和歌謡で歌って脳トレ

11:15

終了予定

ピアノや歌に脳が喜ぶエッセンスを加えて、
脳をイキイキ若返らせながら音楽を楽しむ講座です♪

音楽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メリットがたくさんあります。
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！
簡単で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

一般社団法人全国ゆうゆう塾®協会 ピアノゆうゆう塾「脳トレピアノ®認定講師」 千葉支部会員