

# 認知症予防にヴォイストレーニングを やってみよう!!

聞き取る機能の衰え（ヒアリングフレイル）により、文化活動や地域活動への参加が困難になり、認知症になりやすくなると言われています。そこで発声練習を通じて腹式呼吸を身につけ、楽しく歌うことで **認知症予防**につなげます。

前半は発声練習等の基礎を学び、後半は実践練習で クリスマスソングや 懐かしい歌をピアノに合わせてみんなで楽しく歌いましょう。

要約筆記・  
ヒアリング  
ループあり

2023年  
12月23日（土）  
14時～16時

講師：音楽ユニット「イレーベ」久保 啓子 氏  
会場：片瀬公民館（第1談話室）

※公共交通機関でお越しください（江ノ電 江ノ島駅 徒歩5分）

参加費：無料（非会員の方は300円）

定員：30名

参加ご希望の方は、以下の申込フォームよりお申し込みください。

<https://forms.gle/YSsfXSXG3a787Cjq9>

申込締切：12月17日（日）

問合せ先：特定非営利活動法人神奈川県中途失聴・難聴者協会 古川

MAIL/ [jinnan.syakai@gmail.com](mailto:jinnan.syakai@gmail.com)

