

## 第4講

# 東地区公民館シニアアカデミー

## 「脳トシ・美活・若活・滑舌トレーニング Part II」

を開催しました。

日時：9月7日（木）14:00～15:30

昨年につき2回目の開催となった今回は、フリーアナウンサーの西堀康子さんとピアノ講師の榎田千津子さんを講師に迎えました。



生ピアノによるラジオ体操からスタートです。体をほぐした後は、滑舌トレーニングです。さて、皆さんうまく話せたでしょうか。



昔言えたはずの「早口言葉」も今は詰まります。

正しい発声方法で、日頃から少しずつでもトレーニングをしておくと脳の活性化にもなり、老化防止やフレイル予防にもつながります。

昨今、アンチエイジングが注目されていますが、若活や美活に効果がある講座でした。