

あそびっ!  
まねっ!  
ようこっ!

あすとほっ! ワークショップ

フリーアナウンサー安藤ひろえが贈る 喉トレ・声トレ

# うきうきヴォイス & コグニサイズ♪

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

「声が出にくい、むせる、物忘れが多くなってる」  
そんな悩みはありませんか？  
原因の一つは喉の力の衰えです  
楽しく鍛えてイキイキ生活しませんか♪



## 11月13日 水

喉トレと認知症予防のお話 & 声を出して

ワイワイと軽く動きましょう♪♪お気軽にご参加下さい。

時間：11:00～12:00 対象：どなたでも参加いただけます

参加費：500円 定員：20名（申込み先着順 / 要事前予約）

持物：筆記用具、飲み物（水分補給用）、メガネ（必要な方）※動きやすい服装で参加して下さい。

講師：安藤ひろえ（フリーアナウンサー）



【講師：安藤ひろえ プロフィール】

「いきいき人生は声から。声の力で人は生まれ変わる」をモットーに声を使った仕事をライフワークとしている。親族が大病を患い失語症になるもリハビリで回復、声の大切さを再認識。

10年にわたる経験をもとに、さらにコグニサイズの要素取り入れ、声、動き、脳を活性化させる声のアンチエイジングトレーニングを確立。フリーアナウンサー、コグニサイズ講師、ラジオパーソナリティー。

自治体での喉トレ・声トレ・話し方講座など開催。

松ノ浜駅前

文化の自分化創造館  
www.astohall.jp

あすとほっ! Art and Culture Hall

休館日：月曜日 営業時間：10:00～19:00

■お問い合わせ・お申込みはこちら

0725-20-6778

大阪府泉大津市二田町1-13-4  
(南海本線 松ノ浜駅すぐスーパーアプロの上)  
※駐車場はございませんので、車のご来場はご遠慮ください。

