

# 認知症を予防しよう！

## いきいき音読クラブ

音読とは文章を声に出して読むことです。

「声のトーンやボリューム、文章を読むスピードや次の文章に移るタイミングなどは、自分の声を聞きながら調整していきます。そしてこの一連の行為が、じつは脳にとっても良い刺激になるのです。」

※『認知症予防におすすめ 図書館利用術～フレッシュ脳の保ち方～』  
結城俊也著 日外アソシエーツ刊 より

講師紹介：結城俊也（ゆうきとしや）

専門理学療法士（神経）、介護支援専門員、博士（医療福祉士）

23年間、千葉中央メディカルセンターに勤務。現在、障害者施設に勤務しながら、図書館等において医療健康講座を開催している。

テキストをみんなで  
読んで元気になろう！

日時：10月14日（土）

時間：14時から

講師：結城俊也 先生

場所：さんぶの森文化ホール  
2階 リハーサル室

定員：20名

お問い合わせはこちら

さんぶの森図書館

〒289-1223

山武市埴谷 1904-5

☎0475-80-9101

