



声も！体も！脳も！
50代からの
Anti-Aging

発声で若返る力を高める

朗読や歌で脳の記憶能力を促進

簡単な楽器弾き語りで右脳を活性化



脳トレ *Salon*

脳トレ Salon

発声で若返る力を高める

若返り発声レッスンコース（グループ可）

10才～声と体が若返るための筋トレから脳トレ体操・・・心身の健康を保つための<若返り体操しながらの発声レッスン>です。

場所 Gesangsstudio Wandsbek

朗読や歌で脳の記憶能力を促進

朗読して歌うコース（グループのみ）

日本人の心の歌、童謡や抒情歌の詩を読みこむための、朗読法を身に着けて、“覚えて歌う”レッスンです。心が癒され・懐かしい、思い出の歌をみんなで歌うことで、脳の活性化のポイントになります。

場所 Nihonjinkai Hamburg

簡単な楽器弾き語りで右脳を活性化

楽器弾き語りコース（グループ可）

簡単なピアノ伴奏、あるいは打楽器でリズム打ちを学びながら、懐かしい思い出の曲を“歌いながら演奏するための”レッスンです。楽器演奏で右脳が活性化すると共に、童心に返ることができ、心が癒され・洗われます。場所 Gesangsstudio Wandsbek

ストレスが神経細胞の疲れから精神的な疲れを蓄積させます。家の中に引き籠ったり、対話不足や出不精に陥ったり「個人の世界」に入り込んだりすることで、「脳細胞が委縮」（認知症の前兆）することがあります。それが、老化現象を自分自身で進行させていくことになるのです。

ストレスを解消して老化現象を食い止める”心身を若返らせる”活動として、大脳辺縁系（海馬及び扁桃核）を構成する「喜怒哀楽」の情動を司る神経細胞が、音楽によって発生する「オキシトシン&アルファ波」で癒され、リラックスした感情や、脳細胞の活性化（若返り）が図れるということが実証されています。

www.gesangsstudio-wandsbek.de

040 / 239 457 64