

大人のリトミック

歌やリズムに合わせて楽しく脳トレ！

運転中
ヒヤッとした

歩いていたら
用事をわすれた

つまずき
やすくなったり

スマホどこに
おいたっけ？

こんなこと
ありませんか？



脳と身体のつながりを
整えましょう！

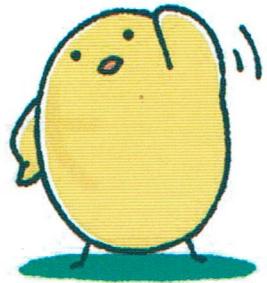
講師：鈴木みさと

第2・第4水曜日 14:00~15:00
月謝 7,000円 体験レッスン無料



COREZO STUDIO(B1)
豊島区高田 1-37-10 目白ツーウッズビル 1F
お申し込み・お問い合わせ
090-8749-0438 (鈴木)

COREZO「大人のリトミック」



歩いていたら用事を忘れたり、スマホをしおりつちゅう探していたり、つまずきやすくなったり、複数の家事を同時にこなせなくなったり、自動車の運転中にヒヤッとしたり....。

それらはすべて歳をとて身体や脳が衰えたことが原因だ、と考えていませんか？
実は、身体と脳の「連携」に問題があるケースが多いのです。
シニア向けに特別にプログラムされたリトミックを実践すれば、
この問題は改善し、楽しく生き生きとした生活を取り戻すことができるようになります。

さらに、免疫力アップや精神安定にも有効な「歌」を組み合わせることで、
より大きな健康効果が期待できるようになります。

これが、COREZO「大人のリトミック」です。

グループによる簡単で楽しいトレーニングプログラムは、
あなたをよりポジティブで魅力的な存在に変えることでしょう。

さあ、ぜひご参加ください！
無料体験もご利用いただけます。



講師：鈴木 みさと

武蔵野音楽大学声楽科卒業、同大学院修了。
ソロリサイタルを始め各種コンサート等の
演奏活動とともに、ベルカント発声法や解
剖学に基づくボイストレーニング、音楽に
よって脳と身体機能を一致させる教育法
であるリトミックも学ぶ。
東京室内歌劇場会員、日本シニアのための
ダルクローズリトミック研究会会員。

リトミックとは

リトミックは音楽の力を借りながら脳と身体の動きをシンクロさせる訓練法です。およそ100年前にスイスで考案され、その効果はヨーロッパを中心とする多くの国々で認められるようになりました。身体機能の向上だけでなく創造性や社会性など精神機能の向上も期待できることから、幼児教育はもちろん芸術教育や障がい児療育等にも応用されています。リトミックがシニアへも大きな効果を持つのではないかと考えたジュネーブ大学病院の教授が、2004年からその効果についての研究を始め、脳と運動機能の維持に有効な結果が確認されたことを2009年に論文で発表しました。現在ジュネーブ州では、高齢者に対する治療法の一つとしてリトミックが保険適用されています。