

アナウンサー 沼尾ひろ子の 認知症予防のための 音読ブック

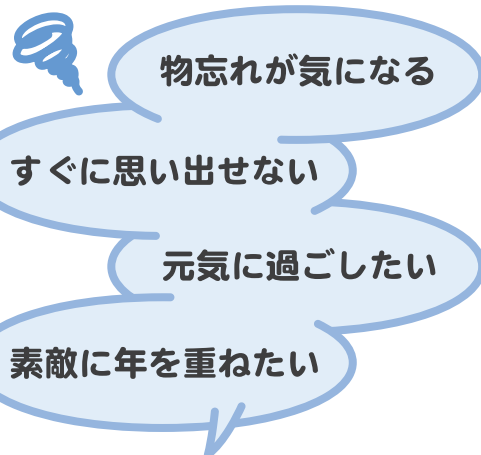
アナウンサー / ナレーター / 朗読家 / 声とことばのトレーナー 沼尾ひろ子



物忘れが気になる…
名前が出てこない…

体操 発声 朗読 で
私と一緒に楽しく
頭のトレーニング
しませんか？

イラストと動画で
わかりやすい！



沼尾式音読体操で
楽しく認知症予防！

頭のトレーニング
健康な身体をつくる
ストレス発散など

音読にはメリットが
たくさん！

音読体操 第1

体を使ったトレーニング

呼吸や舌・顔の体操で、声を出すための身体づくりをします。

QRコードつき

専用 YouTube チャンネルで
体操動画が観られる！

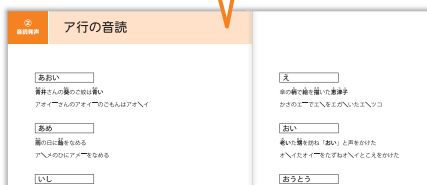


音読体操 第2

声を使ったトレーニング

おもしろい文章を読みながら
発声練習をします。

基本の「あいうえお」から
応用まで幅広く対応！



音読体操 第3

朗読でトレーニング

『怪人二十面相』『坊っちゃん』
『源氏物語』など、名作を読んで
楽しく声を出します。

QRコードつき

アナウンサーである著者の
朗読が聴ける！



アナウンサー沼尾ひろ子の認知症予防のための音読ブック

著：沼尾ひろ子 B5判 120頁 ISBN: 978-4-909375-15-5 3,630円(10%税込)

愛知学院大学健康科学部
辰巳寛先生推薦！

