

# 絵本 読み聞かせ 講座

## 参加者募集

地域に貢献しながら  
健康づくりや脳の活性化  
仲間づくりに役立てる

絵本の読み聞かせ技術を身につけながら、認知機能や心身の健康の維持・向上に取り組みます。

絵本の選び方、効果的な表現、発声、姿勢など、幅広く学びます。こども園での読み聞かせ実習も行います。

講座終了後は、希望者は自主グループのメンバーとして地域で活躍していくことを目指します。

### 期間

2025年1月15日（水）～3月19日（水）（全8回）

水曜日 13:00～16:00

※月曜日に開催する回があります。裏面をご覧ください。

※1月22日は、9:00～12:00に開催します。

### 会場

奈良教育大学図書館

（ラーニングコモンズ、絵本のひろば）

### 対象

65歳以上の方 20名（先着）

※研究協力をいただける方を募集します。

※最少催行人数12名

### 受講料

3,000円

※受講料は初回に回収します。

※欠席や辞退された場合も返金出来かねます。



奈良教育大学・東京都健康長寿医療センター研究所 共催  
ならやまオープンセミナー「絵本読み聞かせ講座」

奈良県教育委員会、奈良市教育委員会 後援

# 令和6年度「絵本読み聞かせ講座」カリキュラム

絵本は子どものこころや脳に栄養を与えます。子どもたちの笑顔のために、仲間と読み聞かせを楽しみながら、『脳の活性化』や健康づくりを目指しましょう。

|               | 日程    | 曜日 | 講座時間        | 講座概要                          | 講師                    |
|---------------|-------|----|-------------|-------------------------------|-----------------------|
| 説明会<br>健康チェック | 1月15日 | 水  | 13:00～16:00 | 絵本読み聞かせ講座 説明会<br>健康チェック(事前)、他 | 熊谷裕紀子<br>高橋知也<br>松永博子 |
| 講座①           |       |    | 9:00～10:00  | 姿勢と呼吸を整えよう                    | 前川真姫                  |
| 講座②           | 1月22日 | 水  | 10:00～11:00 | 声の出る仕組みと発声法                   | 水野亜歴                  |
| 講座③           |       |    | 11:00～12:00 | こどもについて理解しよう                  | 中川 愛                  |
| 講座④           | 1月29日 | 水  | 13:00～14:30 | 絵本の読み聞かせ きほんのき<br>読み聞かせの技術Ⅰ   | 熊谷裕紀子                 |
| 講座⑤           |       |    | 14:30～16:00 | 読み聞かせの技術Ⅱ                     |                       |
| 講座⑥           | 2月5日  | 水  | 13:00～14:30 | 読み聞かせの実演                      | 熊谷裕紀子                 |
| 講座⑦           |       |    | 14:30～16:00 |                               |                       |
| 講座⑧           | 2月19日 | 水  | 13:00～14:30 | 読み聞かせの実践Ⅰ                     | 熊谷裕紀子                 |
| 講座⑨           |       |    | 14:30～16:00 | 読み聞かせの実践Ⅱ                     |                       |
| 講座⑩           | 3月5日  | 水  | 13:00～14:30 | 読み聞かせの実践Ⅲ                     | 熊谷裕紀子                 |
| 講座⑪           |       |    | 14:30～16:00 | 読み聞かせの実践Ⅳ                     |                       |
| 講座⑫           | 3月10日 | 月  | 10:00～12:00 | 子どもへの読み聞かせ実習                  | 中川愛<br>立松麻衣子          |
| 講座⑬           |       |    | 13:00～14:30 | 実習の事後指導                       | 熊谷裕紀子                 |
| 自主化支援         | 3月19日 | 水  | 14:30～15:30 | 自主化支援                         | えほんの玉手箱<br>高橋知也       |
| 健康チェック        |       |    | 15:30～16:00 | 健康チェック(事後)                    | 松永博子                  |

## 講座担当講師

|                      |                                         |                                                                                            |
|----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 奈良教育大学               | 立松麻衣子<br>中川愛<br>水野亜歴<br>前川真姫<br>えほんの玉手箱 | 家庭科教育講座／地域居住学, コーディネート<br>家庭科教育講座／保育学<br>音楽教育講座／声楽<br>保健体育教育講座／運動生理学, 予防医学<br>絵本読み聞かせ講座Ⅰ期生 |
| 東京都健康長寿医療センター<br>研究所 | 高橋知也<br>松永博子<br>熊谷裕紀子                   | 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム<br>社会参加とヘルシーエイジング研究チーム<br>シニアの絵本読み聞かせインストラクター                          |

# 絵本を読んで脳を活性化！

健康長寿のためには、脳の働きをできる限り維持し、低下を防ぐことが重要です。  
この講座を受講することで、記憶機能が改善する効果が認められています。

## ●ご参加の条件

本講座は、奈良教育大学と東京都健康長寿医療センター研究所※<sup>1</sup>との共同で開催します。

東京都健康長寿医療センター研究所では、約10年間、絵本の読み聞かせ法を習得する講座を通した認知機能への効果を検証しています。

本講座でもご参加いただいた方に健康チェックへのご協力をお願いしたいと考えています。そのため、本講座にはご参加の条件があります。ご参加いただける方は、以下のA～Cのすべてに当てはまる方とさせていただきます。

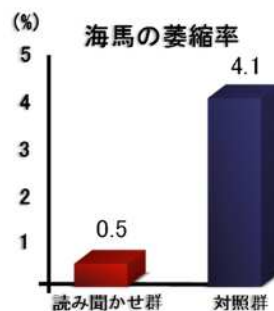
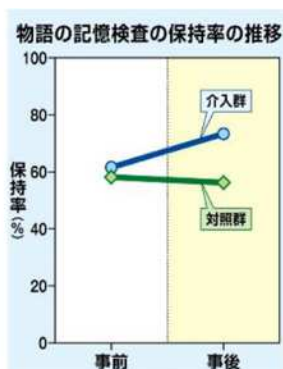
- A. 可能な限りすべての回にご参加いただける方
- B. 「脳の元気度チェック」※<sup>2</sup>と、アンケート調査にご協力いただける方
- C. 原則として、概ね65歳以上の方

※<sup>1</sup> 東京都健康長寿医療センター研究所

初代院長渋沢栄一の尽力のもと設立された「養育院」を前身とする、高齢者の健康増進・健康長寿の実現を目指す医療・研究機関です。

※<sup>2</sup> 「脳の元気度チェック」:

30分程度で脳の認知機能を測定する検査を行います。結果は解説とセットで個別にお返ししますので、最近もの忘れが気になるという方には、セルフチェックの機会にもなります。



6年間読み聞かせ活動  
を続けたグループは、  
海馬の容量を維持  
Sakurai et al.(2017)

絵本の読み聞かせ方法習得講座への  
参加で記憶機能向上 Suzuki et al.(2014)



もの忘れに不安のある方、読み聞かせに興味のある方、子どもが好きな方、  
仲間づくりをしたい方、地域活動に興味のある方 など

お気軽にお申込みください

# 申込 方法

メール、郵送とも  
1/6 必着

# 連絡先

奈良教育大学

メールまたはハガキに下記①～⑦  
をご記入の上、お申込みください。

地域連携係「絵本講座」  
TEL:0742-27-9108

申込み締切後、講座案内の連絡をいたします  
(メールまたは郵送)。定員に達した場合や、  
不開講の場合(最少催行人数未達の申込)  
も連絡いたします。

家庭科教育講座 立松麻衣子  
TEL:0742-27-9247

**①～⑦をご記入の上、⑧宛にお申込みください**

- ①お名前
- ②ふりがな
- ③性別
- ④年齢(申込時の年齢)
- ⑤郵便番号・住所
- ⑥電話番号(携帯or自宅)
- ⑦メールアドレス:

## ⑧申込先

### ★メールの場合:

chiiki@nara-edu.ac.jp

件名に「絵本講座申込」と記してください。

### ★ハガキの場合:

〒630-8528 奈良市高畑町

奈良教育大学地域連携係「絵本講座」



JR奈良駅から:【東口】2番のりばから市内循環・外回り、「高畑町」まで約15分  
近鉄奈良駅から:1番乗り場から市内循環・外回り、中循環外回り、「高畑町」まで約10分