**会員募集**



**◆毎月（第２木曜）◆**

**13時半～16時**

**紹介したい作品（小説・ｴｯｾｲ・ｺﾗﾑ他自由！）を各自が持寄り、**

**BGM流れる部屋でお茶を飲みながら、自由に音読（10分以内）します！**

**作品への想いや気づきを共有して、会話を楽しむ集いです。**

**（注）読書会・朗読会ではありません。聴くだけの方もご参加になれます。**

****

読書好きの方に共通して得られることは、

「幸福感」「論理的思考」「語彙」「書くスキル」「知識情報力」等の他に、

**『音読』により「ストレス緩和」＆「脳活性化」効果が一層もたらされます。**

イギリスのサセックス大学の研究では、ストレス軽減効果（心拍数等をもとに検証）として、

※『読書（68％）音楽視聴（61％）コーヒー（54％）』散歩（42％）TVゲーム（21％）、

しかも静かな場所でわずか6分間『読書』で、ストレス解消効果の即効性が確認されました。

さらに『音読』をしている時の人間の脳は、黙読よりも**圧倒的に脳全体を使います**。

※判断力や思考力を司る脳の司令塔、**前頭前野を中心に脳全体を活発**に働かせます。

**◆参加費：入会金＠￥1,000 / 毎回払＠￥500（1ﾄﾞﾘﾝｸ付）**

**◆問合せ：学び舎の会 ☏090-5445-5193（担当：小野澤）**