

笑いあり！
 学びあり！
 脳活性あり！



脳いきいき講座

■日程：第1回 3/17 (金)、第2回 3/24 (金)、第3回 3/31 (金)

※ 各回で内容が異なります。全3回で1つの講座です。

■時間：各日 14時～15時30分

■対象：市内在住・在勤の方が優先

第1回 3/17(金)

やってみよう！シナプソロジー
 ～脳活性化エクササイズ～

第2回 3/24(金)

特殊なガムで咀嚼力を測定！
 ～口腔機能と脳～

第3回 3/31(金)

美味しい食事は脳を活性化させる？
 ～食事と脳～

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」等の慣れない動きで脳に刺激を与え、脳の機能を高めるプログラム「シナプソロジー」(※)を始め、口腔機能や食事と「脳」との関係について学びます。上手くできなくても大丈夫！まさにその時、脳が活性化しているんです！！参加者間でわいわいと楽しみながら、一緒に脳の機能アップを図りましょう。

【シナプソロジー】筑波大学が効果検証を行ったところ、注意力が高まり、判断力が早くなる等の脳機能の改善が立証されている。子どもから高齢者、スポーツ選手、ビジネスマンまで様々な方が活用している脳活性化プログラム。

■講師：佐々木夏子氏
 (シナプソロジー教育トレーナー/健康運動指導士/管理栄養士)

■会場：大和市文化創造拠点 シリウス
 6階 生涯学習センター 601 講習室

■対象：市内在住・在勤の方が優先

■定員：30名(応募多数の場合は抽選)

■参加費：900円(全3回)

■持ち物：筆記用具、タオル、飲み物(※)、動きやすい服装
 ※ペットボトルなど、蓋が付いている飲み物

■申込方法：お電話 または 生涯学習センター窓口へ(受付中)



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

小田急江ノ島線・相鉄本線

大和駅から徒歩3分

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。
 ※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



電話 046-261-0491

<http://www.yamato-bunka.jp/>