



健康講座 脳いきいき！笑顔いきいき！ シナプソロジー！！



第1回

第2回

第3回

12/11

12/18

12/25

いずれも**月曜日** 14:00～15:30 (全3回)**第1回**

適度な刺激で脳を活性化！
認知機能とは？
認知機能を体験！

第2回

感覚器の刺激の変化で
脳を活性化！
視覚・聴覚・触覚を刺激！

第3回

グループワークで
脳を活性化！
グループで課題をやろう！

「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」をはじめ、認知機能、感覚器の変化やグループワークで「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！！
みんなでわいわい楽しみながら、一緒に脳の機能アップを図りましょう。

【シナプソロジーとは？】

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ます。
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です。



※写真はイメージです。

■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：**どなたでも(大和市内在住・在勤・在学の方優先)**■定員：**先着40名**■参加費：**800円(全3回)

※初回にお支払いください。返金は出来ません。

■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、蓋がついている飲み物

■申込み：11/7(火)10時～受付開始 お電話または生涯学習センター窓口へ

〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩3分

※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。

※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。

**電話 046-261-0491**ホームページ <http://www.yamato-bunka.jp>