

脳が喜ぶ健康講座

～脳活性化シナプソロジー～

講師：橋田 奈津 さん
シナプソロジーアドバンスインストラクター

「人生100年時代。自分のことは自分できる100歳を増やしたい」という思いで広められているのが「シナプソロジー」。簡単な2つのことを同時に行ったり、左右で違う動きをすることで普段しなれない動きで脳に適度な刺激を与え活性化を図ります。うまくできるとうれしい、失敗した時は「いいですね。脳が活性化されてますよ！」と先生に褒められ、笑って楽しんであっという間に時間が過ぎてしまう講座です。

今年も楽しくシナプスつなげましょう！笑って体を動かしましょう。

- | | |
|-----------|--|
| 1 対 象 | 市内在住、または在勤で16歳以上の方 |
| 2 日 時 | 令和7年10月8日（水） 午前10時～11時30分 |
| 3 場 所 | 布師田ふれあいセンター2階会議室 |
| 4 受講料・材料費 | 無料 |
| 5 定 員 | 16名 |
| 6 持参品 | 水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル |
| 7 注意点 | 運動のできる服装 |
| 8 申し込み | 9月24日（水）午前9時から布師田ふれあいセンターへ
直接又は電話（845-1305）で受け付けます。 |

うふふ、みんな違うねえ(笑)



※ご不明な点は布師田ふれあいセンターまでお問い合わせください。（日・月・祝日は休み）

主催：布師田ふれあいセンター運営委員会 （TEL 845-1305）

高知市文化振興課

（TEL 821-9215）