

シナプソロジーを体験せよ！

脳を活性化

認知症防止



10月24日（金）

9時30分～11時00分 左鏡公民館

講師：吉永 めぐみ さん

資格：健康運動士、

シナプソロジーインストラクター

プロフィール：高齢者の体操教室や企業の朝礼、プールでの水中運動にシナプソロジーを取り入れ活動中。

【シナプソロジーとは…】

動くことを通して、視覚・聴覚・触覚などの感覚器へさまざまな刺激を与え続け、注意機能や判断力などの認知機能を高め、活動的快の心理的向上が得られるなど、脳を活性化させることを目的としたプログラムです。

また、子供から高齢者、またアスリートまでレベルを対象者に合わせることも可能。