

# シナプソロジー

## 爽快!脳若返り講座

シナプソロジーは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった動きで、脳に迷いを生じさせ、さらに効果的な刺激を与えることで、脳の機能を高め活性化するプログラムです。楽しく迷って、みんなで笑って、脳を若返らせましょう♪



- 日時： 3月29日（水） 13:30~14:45
- 場所： 文京福祉センター湯島 「洋室」
- 持ち物： 飲み物・タオル・運動靴（動きやすい靴）
- 服装： 動きやすい恰好
- 定員： 15名（定員オーバーの場合抽選）
- 料金： 500円（当日お持ち下さい）
- インストラクター： 服部孝美
- 受付方法： ※ 65歳以上の文京区民の方

\* 4階受付まで、またはお電話にてお申込み下さい

文京福祉センター湯島 電話番号 03（3814）9245

\* ~~×~~切り 3/22(水) 結果はお電話にてご連絡致します