



2024 年度 健康セミナー

楽しく脳を活性化する シナプソロジー体験

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった慣れない動きで、脳を適度に混乱させて活性化を図ります。認知機能・集中力・判断力の向上や不安感の低下も期待できるシナプソロジーは、介護、ビジネス、スポーツ、教育の現場などで活用され効果を上げています。上手くできないことを楽しみながら、脳をフル回転させ、身体も適度に動かしましょう。

日時: 10月19日(土)11:00~12:15 *開場 10:40 より

場所: 東京YWCA会館 カフマンホール

定員: 16 歳以上の女性 30 名

講師: 五月女 美幸 (シナプソロジーアドバンスインストラクター 日本認知症予防学会認知症予防専門士)

参加方法: ご予約ください。

予約開始: 9月7日(土)より(電話可) *キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

参加費: 費用は当日地下1階フロントにてお支払いください。

■サポートコースメンバー 無料 ■フリーコースメンバー ¥550

■スクール受講者・一般 ¥1,100

服装: 動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

持ち物: ハンドタオル 水分補給用飲み物



公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11
[Tel:03-3219-2565](tel:03-3219-2565)(YWCAフィットネスワオ)