

イキイキ楽しく暮らすコツ



楽しく「脳」を活性化!!

# 脳がよろこぶ運動教室

(シナプソロジー®体験会)

介護予防に! 声を出しながら簡単な動作  
をすることで、脳を元気にする運動です。

身体に無理なく、笑顔で楽しみながら、認知症予防!

5月10日(水)

6月7日(水)

7月5日(水)



時 間： 13:15~14:00

会 場： 日吉慶友クリニック待合室

参加費： 500円(当日受付)

当日受付：13:00~ 先着20名

事前申込可(電話若しくはメールにて)

\*当日は、動きやすい服装でお越しください。汗拭きタオル、水持参

縁's Project\* 足田奈緒美  
シナプソロジーインストラクター  
認知症キャラバン・メイト  
HP: <http://ens-project.blog.jp/>  
e-mail: [active.in.biz@gmail.com](mailto:active.in.biz@gmail.com)  
Mobile: 080-5385-9465

8月以降も毎月1回午後、日吉慶友クリニックにて  
「イキイキ楽しく暮らすコツ」講座を行っていきます。

\*縁's Projectは、2017年度公募型男女共同参画事業として  
フォーラム南太田にて、2017年10月に、  
“今から始める介護予防!「こころもからだも楽しく健康」講座”を実施します!