

「あたま(脳)」と「からだ」をリフレッシュ!!

楽しく!笑える!いきいき講習会!

シナプソロジー講習会

楽しく学べる
イベント!



シナプソロジーとは?

脳を活性化させるには普段慣れている刺激だけでなく、新しい刺激を与えることが重要です。「シナプソロジー」は簡単な基本動作に、刺激を加え続けることで脳を活性化させるメソッドです。いつまでも脳を元気に保ち、皆さまの生活をより豊かにしていきましょう!

講習会内容

- 脳を活性化させるシナプソロジーの体験
- 歩く前にお勧めのエクササイズ体験
- ▲正しい歩き方についてのレクチャー



講師

高橋友見子

- ・シナプソロジー
アドバンス教育トレーナー
- ・La La AQUA代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび
健康づくり協会 東京支部講師
- ・健康運動指導士、介護予防運動指導員



☆留意事項☆

- ◎動きやすい服装でご参加ください。
- ◎9時50分までに集合場所にお集まりください。
- ◎当日は「駒沢公園歩こう会」も例月通り行っています。



- 【日 時】平成29年12月2日(土) 10時~11時30分(集合9時50分)
- 【会 場】駒沢オリンピック公園 陸上競技場内A会議室
- 【集 合】9時50分 陸上競技場 Cゲート脇 A会議室受付 (裏面のとおり)
- 【参加費】無料
- 【対象者】都民、都区職員、都区退職者等
- 【申込期間】11月6日(月)までにお申込みください
- 【申込方法】以下の<申込先>へ電話、FAX、郵送のいずれかでご連絡ください
連絡内容:氏名・年齢・ご住所・電話番号

先着順で受付します!!
お早めにお申込み下さい

主催者
申込先
お問合せ

(一財)東京都弘済会 駒沢公園歩こう会担当
☎03-3551-1101 fax03-3551-0678
〒104-0043 中央区湊1-12-11 八重洲第七長岡ビル4階
ホームページ <http://www.tokyoto-kosaikai.or.jp>



< 集合場所 >

駒沢オリンピック公園 陸上競技場 Cゲート脇 A会議室



最寄駅（田園都市線：駒沢大学駅）からのアクセス方法

【徒歩でお越しの方】

東急田園都市線「駒沢大学駅」下車、「公園口」の出口を出て、自由通りを南へ直進「駒沢公園東口」から入場し、陸上競技場（会議室A）までは約15分。

【バスでお越しの方】

東急田園都市線「駒沢大学駅」下車、「公園口」の出口を出て、「駒沢大学駅前」バス停（マルエツ前）より、東急バス（渋11系統「田園調布駅行き」）で約4分、「駒沢公園東口」または「東京医療センター前」下車。

当日の連絡先：090-5446-7785
この電話は、当日（12月2日）以外はつながりません。