北海道・東北地区

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
北海道	スタジオヒグチ	札幌市北区北38条西 5丁目1−10	シナプソロジーの他、機能改善、 QOL向上のための運動クラス	運動不足解消、機能改善を目的とした一般の方		2,160円	樋口敬勇	011-707-3007	樋口敬勇	
北海道	NPO法人あじさい亭	北海道江別市大麻東町 15−16	「笑活会（わらかつかい）」と称し、笑いヨガを中心に、シナプソロジー及びその他笑いの出るプログラムを組み合わせて提供しています。		毎月原則 第1、3火曜日 14:00～15:00 ※14:45頃～はお茶と おしゃべりタイムです。	一般は400円 あじさい亭会員300円 ※飲み物（コーヒー、紅茶、甘酒等）とお菓子付き	堀木理恵	090-5958-9845	堀木理恵	
北海道	小樽市民センター （マリンホール）3階 4号室	北海道小樽市 色内 2-13-5	シナプソロジー体験会 （今回は軽食を挟む予定です。 脳の疲労回復が目的）	一般 （介護が必要な方は 要検討） ※年齢や性別の制限はございません。	10月20日(土) 10:30～11:30 ※3ヶ月に一度を目安に開催予定	500円	高橋 崚	090−1508−2146 ryotakahashi1992 0301@gmail.com	高橋 崚	10月20日のみ
青森	フィットネスクラブ ウイング十和田	青森県十和田市元町西 13－16	シナプソロジー体験会	大人	日曜日　午後 2時～20分間 （毎月1回実施 実施日要確認）	無料	丸山　義之	0176-24-1811	丸山　義之	
山形	東根市ふれあい センター2階	〒999-3711 山形県東根市中央1丁目 3-5	「認知症・予防カフェ　なごみカフェ」 脳についての豆知識もお話ししながら、カフェのような気楽な雰囲気の中で、脳を身近に感じていただきながらシナプソロジーを実施します。	どなたでも （東根市外にお住いの方もご参加いただけます）	平成30年11月16日(金) 13:30～15:00 平成31年3月14日(木) 13:30～15:00	無料	瀬戸綾子	東根市社会福祉 協議会 0237-41-2361	なごみカフェの件で連絡した旨お伝えください	
山形	志田整形外科2階	〒997-0046 山形県鶴岡市みどり町 18-5	シナプソロジーとスローストレッチ	どなたでも	毎月 月曜日3回	月3000円 （無料体験有り）	五十嵐 恵美	0235-29-1273	五十嵐 恵美	
山形	鶴岡市中央公民館 女性センター	山形県鶴岡市みどり町 22-43	ボディメンテナンスとシナプソロジー	どなたでも	10/15　10/22　10/29 11/5　11/12　11/15 （全月曜日6回） 19時～20時半	3000円（6回）	五十嵐 恵美	0235-24-2340	五十嵐 恵美	
宮城	きらく倶楽部	宮城県仙台市泉区 本田町8番12号　4階	脳活ワークアウト （シナプソロジー＆ストレッチ、シナプソロジー＆リズム体操、シナプソロジー＆書写、シナプソロジー＆NW）	当クラブ会員	月、火、水、金 11:45～12:30	会員無料 （一般無料体験あり）	林かおる 及川裕子	きら倶楽部 022-725-6306	林かおる 及川裕子	

関東地区１

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
神奈川	秦野市鶴巻公民館	神奈川県秦野市鶴巻2182 （小田急小田原線 鶴巻温泉駅 徒歩10分）	シナプソロジー ストレッチーズ リズム体操	高齢者(60歳以上)	毎週水曜日 (90分程度) 時間は公民館の 予約次第	500円／1回	茂内　ツヤ子	090-5312-9976 フェイスブック メッセンジャー （茂内ツヤ子）	茂内ツヤ子 (しげない つやこ)	
神奈川	横浜市下和泉地区 センター／ケアプラザ	神奈川県横浜市泉区 和泉が丘1-26ー1	シナプソロジー 笑いヨガ 椅子ヨガ	高齢者	毎週金曜日 9:45～11:00	500円	鶴貝　恵子	090-7738-5499	鶴貝　恵子	
神奈川	港南台地区センター http://www.chikusen.ne.jp/konandai/	〒234-0054 神奈川県横浜市港南区 港南台５丁目３ー１	笑いの体操　シナプソロジーと 笑いヨガ、その他	子供から高齢者、障害がある方も、どんな方でも。	毎週　火曜日 AM10:00～11:30	500円程度の寄付制	佐久間しほみ	TEL： 090-6100-0725 E-mail： wahahashihomin@gmail.com	しーちゃん （佐久間しほみ）	
神奈川	よみうりカルチャー 横浜	〒220-0011 横浜市西区高島2-18-1 横浜新都市ビル（そごう） 9階	笑いの体操　シナプソロジーと 笑いヨガ、その他	どなたでも	奇数　月曜日 AM10:15～11:15	体験料2,754円	佐久間しほみ	よみうりカルチャー 横浜 045-465-2010	西沢	
神奈川	青葉台 コミュニティハウス	横浜市青葉区青葉台 2-25-4	ストレッチとバレエの要素を取り入れた動きシナプソロジー	通える方 （年齢不問）	毎月原則 第2、4月曜日 午前	¥1,000／一回	和泉明子	070-6517-5881	和泉明子	
神奈川	桜道 コミュニティハウス	神奈川県横浜市港南区 港南6-2-3	シナプソロジー体験会 （笑顔で楽しく脳を活性化！「シナプソロジー」を体験しよう）	18歳以上 15人（先着）	9月26日 13時～14時30分	300円	疋田奈緒美	桜道 コミュニティハウス 045-843-5406	疋田奈緒美	9月26日のみ
神奈川	不二家 保土ケ谷店	横浜市保土ケ谷区 帷子町1-39	シナプソロジー体験会 （会場の関係で、グループ系のシナプソロジーよりも一人でもできるものや少人数で行えるようなシナプソロジーをご案内） ※体験会中に、軽めの飲食も出来るように考えております。 (脳の疲労回復が目的)	一般 (介護が必要な方は 要検討)	10月28日(日) 10:30～11:00 12:30～13:00 14:30～15:00	500円	高橋 崚	090-1508-2146 ryotakahashi19920301@gmail.com	高橋 崚	10月28日のみ
千葉	フィットネスクラブ ルネサンス新浦安	千葉県 浦安市美浜1-9-2 パシフィックマークス 新浦安3F	シナプソロジーのみ10分間	ルネサンス会員	毎水曜日 14:45～14:55	会員無料	藤井 直子	ルネサンス新浦安 047-316-5125		ルネサンス1日体験、回数利用券販売期間あり。施設にお問合せください。
千葉	スポーツクラブ＆スパ ルネサンス 幕張	千葉県 千葉市花見川区 幕張町4-544-41	シナプソロジーのみ10分間	ルネサンス会員	毎土曜日 17:45～17:55	会員無料	藤井 直子	ルネサンス 幕張 043-296-7750		同上

関東地区２

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
千葉	大野公民館	千葉県市川市	健康体操とシナプソロジー	元気な方 （高齢者～成人）	男性：月２回 （不定期日曜日） 13:00～15:00 女性：毎月第2金曜日 10:30～12:00	体験無料 継続参加 １回1,000円	藤井 直子	090-2229-8686 usa_nao@ hotmail.com	藤井 直子	
東京	調布子育て支援カフェ Aona	東京都調布市布田 4-17-10 セントラルレジデンス 調布2階	毎回異なる内容で実施	成人		無料	佐藤　譲	090-7302-1282 sato3jp@gmail.com	佐藤　譲	調布市の西部公民館でも考慮中。 希望者がいれば実施します。
東京	ふじみ荘いこいの湯 http://www.fujimisou.info/359	世田谷区上用賀	約1時間椅子に座り、健康体操を実施しながら、4種目ぐらい、シナプソロジー体験をしていただいてます	区内にお住いの60歳以上の方とその付き添いの方がご利用いただけます。 （日帰り、宿泊あり）	11:00～12:00 13:00～14:00	入館料の350円のみで参加いただけます （シナプソロジー無料）	佐藤　茜	ふじみ荘 いこいの湯 03-3426-3371		
東京	スポーツクラブ＆スパ ルネサンス亀戸	東京都 江東区亀戸 2-1-1 2-4F （コモディイイダ上）	シナプソロジーのみ10分間	ルネサンス会員	毎火曜日 12:50～13:00 毎土曜日 10:30～10:40	会員無料	藤井 直子	ルネサンス亀戸 03-5836-1301		ルネサンス1日体験、回数利用券販売期間あり。施設にお問合せください。
東京	スポーツクラブ ルネサンス北千住	東京都 足立区千住旭町 5-2 （東京電機大学5号館内）	シナプソロジーのみ10分間	ルネサンス会員	毎水曜日 10:20～10:40	会員無料	藤井 直子	ルネサンス北千住 03-5284-2333		同上
東京	スポーツクラブ&スパ ルネサンス 曳舟	東京都 墨田区京島 1-46-2	シナプソロジーのみ10分間	ルネサンス会員	毎木曜日 18:25～18:35	会員無料	藤井 直子	ルネサンス 曳舟 03-5655-3676		ルネサンス1日体験、回数利用券販売期間あり。施設にお問合せください。
東京	スポーツクラブ ルネサンス 青砥	東京都 葛飾区青戸 6丁目2-1	シナプソロジーのみ10分間	ルネサンス会員	毎木曜日 11:50～12:00	会員無料	藤井 直子	ルネサンス 青砥 03-5629-3923		同上
東京		中央区浜町	ストレッチとシナプソロジー	元気な高齢者～成人	毎月第１，３月曜日 19:00～21:15	体験 1回1,500円 継続参加 月謝制または都度払い	藤井 直子	090-2229-8686 usa_nao@ hotmail.com	藤井 直子	
東京	荒川区シルバー 人材センター内	東京都荒川区東尾久 4-23-7	シナプソロジー＆機能改善体操	現地まで一人で来れる人、荒川区・北区の近隣住民（主にシニア）	第1・第3木曜日 10:00～11:30	￥3,000（月謝制）	高橋 友見子	花の木サークル 090-3903-7211	高橋 友見子	

関東地区３

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
東京	板橋区立志村 ふれあい館	東京都板橋区志村 3-32-6	シナプソロジー	板橋区在住60歳以上 （利用者登録が必要）	第1・第3金曜日 10:00～10:45	1回100円	高橋 友見子	志村ふれあい館 03-3960-5855		事前参加申し込み 必要
東京	板橋区西台二丁目 集会所	東京都板橋区西台 2-3-34	板橋区介護予防普及啓発事業内	板橋区在住で お申込みいただいた方	金曜日（月２回） 10：00～11：30 ※他の曜日もあり	要確認	鎮守明美	ルネサンス赤羽 03-5924-0031	フィットネス チーフ 宮本彩可	
東京	八王子市北野市民 センター（北野駅前）	王子市北野町５４５-３ きたのタウンビル８階	脳・のど・からだのフィットネス」椅子に座って行う簡単な運動とシナプソロジーで、脳・のど・身体をまとめて元気にしていきます。	概ね５０歳以上の方	１０/１(月) 第2会議室 １０/３０(火) 第2和室	５００円	辻内聡子	健康からだ プロジェクト 8oji.kara@gmail.com 辻内聡子 070-3985-8815	辻内聡子	10月開催のみ
栃木	栃木市老人福祉 センター 長寿園	栃木県栃木市薗部町 2-14-9	椅子に座ってできる体操とシナプソロジー を組み合わせた「身体も脳もイキイキ健康づくり講座」	高齢者	原則 毎月第4金曜日 午前10時～11時半	参加費無料 ※施設利用料 (市内60才以上 100円、60才未満 200円、市外300円)	羽田 明子	長寿園 0282-22-0333 羽田明子 070-3886-7328	長寿園 スタッフ	
栃木	ヤオハン城内店 「ふれ愛ひろば」	栃木県栃木市城内町 2-23-3	栃木市社会福祉協議会 主催の 「オレンジカフェ」 日常生活で役立つ講座や催しを行なっています。 「演奏会 と シナプソロジー 体験」など内容は 毎月異なります。	どなたでも (申し込み不要、 出入り自由)	原則 毎月第3金曜日 午後1時～３時	無料	羽田明子	栃木市社会福祉協議会 地域福祉係 0282-22-4457 羽田明子 070-3886-7328		
群馬	ペアーレ桐生	群馬県桐生市宮前町2-12 桐生駅徒歩11分	シナプソロジーとストレッチ	成人	毎週月曜日 9:30～10:30	6ヶ月 21800円	須藤智子	ペアーレ桐生 0277-44-8000	唐沢	

北陸・中部地区

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
岐阜	岐阜市勤労者 ふれあいセンター サンライフ岐阜 一階ホール(火・木) 二階研修室C(水)	岐阜市長良1029番地3	シナプソロジー と機能改善を 目的とした体操 有酸素運動、 ストレッチ、筋肉トレーニング他	低体力者 高齢者	火曜日 10:00～11:30 水曜日 13:15～14:45 木曜日 10:00～11:30	一回体験1000円	岩木博美	090-9937-6030	岩木博美	
岐阜	海津市 南濃総合福祉 会館 ゆとりの森 二階ホール	岐阜県海津市 南濃町駒野827-1	シナプソロジー と機能改善を 目的とした体操 有酸素運動、 ストレッチ、筋肉トレーニング他	低体力者 高齢者	月曜日 10:00～11:30	一回体験1000円	岩木博美	090-9937-6030	岩木博美	
岐阜	海津市 ふれあいセンター 二階軽運動室	岐阜県海津市 平田町今尾4441-1	シナプソロジー と機能改善を 目的とした体操 有酸素運動、 ストレッチ、筋肉トレーニング他	低体力者 高齢者	月曜日 12:30～14:00	一回体験1000円	岩木博美	090-9937-6030	岩木博美	
岐阜	海津市 南濃コミュニティ センター	岐阜県海津市 南濃町津屋2837-263	シナプソロジー と機能改善を 目的とした体操 有酸素運動、 ストレッチ、筋肉トレーニング他	低体力者 高齢者	金曜日 10:00～11:30	一回体験1000円	岩木博美	090-9937-6030	岩木博美	
新潟	リハビリセンター 王見台	長岡市大番田町2900	王見台スマイルフェスティバル内で 実施	どなたでも	9月30日（日） 13:00～15:00	無料	近藤智子	090-6253-0160	近藤智子	9月30日のみ
愛知	主に、ライフデイサービ ス幸田店内で実施	愛知県額田郡幸田町 他近隣の地域の会場	認知症予防、介護予防体操、運動 とミックスして、楽しく脳の活性化！	介護予防高齢者、 子供、一般		1人500円	竹本 佳代子	ライフデイサービス 0564-64-5197 090-2687-0108 （個人携帯）	竹本 佳代子	￥3,000/30分で 講師依頼承ります
愛知	犬山国際観光センター; フロイデ;	愛知県犬山市松本市 4丁目21番地	シナプソロジー&ひめトレ ・ストレッ チ、軽いトレーニング	どなたでも	毎月1回水曜日 10時30分～12時	1500円	榎本加代子	フロイデ 056-861-1000 葉山 090-7316-0613	葉山	

関西地区１

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
大阪	関関カラーズ	大阪府池田市栄町3-15 （池田市サカエマチ １番街内）	シナプソロジー、ストレッチ、筋トレ	女性（40代～）	毎月第2・第4水曜日 10：00～11：15 ※8月は休講です。	初回体験料 1000円	岩見　真由美	090-9880-1932 nmty.iwami.0214 @gmail.com	岩見　真由美 （イワミマユミ）	
大阪	和泉市生涯学習 サポート館	大阪府和泉市三林町 １２７３－１	イスに座ってシナプソロジー （脳活体操）やストレッチ等	どなたでも （主に中高年）	毎水曜日 13：30～14：30	サポート館に 問い合わせ	高橋　智子	和泉市生涯学習 サポート館 0725-55-2115		
大阪	あべのハルカス 近鉄本店	大阪市阿倍野区　近鉄百貨店あべのハルカス本店5階　（各線天王寺、阿部野橋駅すぐ）	シナプソロジー体験	どなたでも	月2回 （日程はHPにて確認） 14:00～14:30　15:00～15:30 https://www.sukoyaka-taiso.com/	500円	石井　誠	090-5974-6685	こころ・からだ・すこやか体操 企画 石井	
兵庫	RICアメリオ	神戸市東灘区六甲 アイランド （六甲ライナーアイランドセンター駅徒歩3分）	『すこやか健脳体操』 （シナプソロジーと肩や腰の機能改善の体操教室）	70代以上の方中心	毎週木曜日10～11時	一回500円	石井　誠	090-5974-6685	こころ・からだ・すこやか体操 企画 石井	
兵庫	西宮中央公民館	西宮市 （阪急西宮北口駅徒歩5分）	『すこやか健脳体操』 （シナプソロジーと肩や腰の機能改善の体操教室）	60代以上の方	第2，4水曜日10～11時	月謝制 月2000円	石井　誠	090-5974-6685	こころ・からだ・すこやか体操 企画 石井	
兵庫	尼崎市立総合 老人福祉センター	兵庫県尼崎市難波長4丁目9番25号	「軽快！イスでリズム体操」 椅子を使って行う有酸素運動/ シナプソロジー/筋力トレーニング	尼崎市在住の 60歳以上の方	第1・3金曜日 13：30～15：00 （週は変更になる場合があります）	4月～9月 計12回　5,700円 10月～3月 計12回　5,700円	吉田裕子	尼崎市総合老人 福祉センター 06-6489-1112		
兵庫	加古郡稲美町加古 福祉会館 「きらめきホール」	加古郡稲美町加古 4369-3	「リズム体操」 椅子を使って行う有酸素運動/ シナプソロジー/筋力トレーニング	稲美町近隣の方 (特に年齢制限はありません)	毎週火曜日 10：00～11：30	稲美町の方 500円 町外の方 600円（1回）	吉田裕子	090-8989-5295	吉田　裕子	
兵庫	高齢者ふれあいの里 中崎	明石市中崎1丁目2-22	脳イキイキ！ シナプソロジーとリズム体操	60歳以上の男女	金曜　11:15～12:00 （月2回　施設予定による）	無料	櫛橋　治竜 石井　響輔	078-913-6200		

関西地区2

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
兵庫	高齢者ふれあいの里 大久保	明石市大久保町大窪3423	脳イキイキ！ シナプソロジーとリズム体操	60歳以上の男女	金曜　9:15～10:00 （月2回　施設予定による）	無料	櫛橋　治竜 石井　響輔	078-936-5048	館長	
兵庫	高齢者ふれあいの里 魚住	明石市魚住町西岡367-4	脳イキイキ！ シナプソロジーとリズム体操	60歳以上の男女	火曜　11:30～12:00 （月2回　施設予定による）	無料	櫛橋　治竜 石井　響輔	078-947-1202	館長	
兵庫	高齢者ふれあいの里 二見	明石市二見町西二見605-1	脳イキイキ！ シナプソロジーとリズム体操	61歳以上の男女	火曜　9:30～10:00 （月2回　施設予定による）	無料	櫛橋　治竜 石井　響輔	078-943-4001	館長	

中国・四国地区

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ	お問合せ先	窓口	その他
香川	メディケーション プラザBody Bank	香川県高松市	『脳が喜ぶ、シナプソロジー体験会』	高齢者	毎週金曜日 14:00～15:.00	1回500円	池田順	087-802-4855	池田順	
徳島	徳島市立体育館	徳島県徳島県市 徳島町6番地	ハツラツリズム体操教室 シナプソロジーと機能改善体操の内容	50歳以上の男女	月曜日午後、 火曜日午前中クラス	1回あたり500円。 但し10回一括払い。	金尾美砂	徳島市体育振興公社 0886-54-5188		
島根	安来中央交流センター	安来市安来町	介護予防運動教室 ＊ ストレツチ ＊ 筋トレ ＊ 有酸素運動 ＊ シナプソロジー（約10分間）	原則として65歳以上	毎週金曜日 13時30分～15時30分	1,000円／月	山根良雄	いきいき健康教室 0854-22-1433	山根良雄	

九州・沖縄地区１

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
福岡	Going fitness24 飯塚店	福岡県飯塚市 片島１－１－１	60分のグループレッスン形式で前半40分は自宅でできるセルフマッサージ、後半20分は参加者相互のゲーム感覚でのシナプソロジー	どなたでも	毎週日曜日 11時～12時	Going fitness24飯塚店会員は無料、 整骨院のみの利用者及び部外者は500円	澤田　佳奈	Going整骨院 0948-52-6455		
福岡	八女市内公民館等	八女市内	リハビリ特化型介護予防事業	事業対象者・ 要支援1・2		介護保険利用	綾部　美津子	八女地域包括支援センター		
福岡	八女市内公民館等	八女市内	認知症予防講座	一般		無料 （市内在住者）	綾部　美津子	株式会社 リセス 0942-52-4887	綾部　美津子	
福岡	八女市内公民館等	八女市内	老人会健康づくり講座	65歳以上 市内老人会加入者		無料 （市内在住者）	綾部　美津子	八女市役所 介護長寿課 高齢者支援係	吉田様	
福岡	八女市内公民館等	八女市内	地域サロン運動教室	各地域サロン		無料	綾部　美津子	八女市社会福祉協議会	牛島様	
福岡	八女市内公民館等	八女市内	地域自主運動教室	65歳以上		300円～1,000円	綾部　美津子	株式会社 リセス 0942-52-4887	綾部　美津子	
福岡	みやま市 各公民館等	みやま市内	地域サロン運動教室	各地域サロン		無料	綾部　美津子	みやま市社会福祉協議会	舟木様	
大分	大分市明治明野公民館	大分市明野		成人、高齢者	毎週月曜日 9時30分～10時30分	1回500円	都 弘美	090-8407-7857	都 弘美	
長崎	竹松本町 第一公民館	大村市内	地域自主運動教室	成人、高齢者	毎週月曜日 10時～11時半	月謝 2,000円	森山恵美	080-6503-2745	森山恵美	
長崎	竹松本町 第一公民館	大村市内	地域自主運動教室	一般	毎週木曜日 10時～11時半	月謝 2,000円	森山恵美	080-6503-2745	森山恵美	
長崎	群コミュニティー センター	大村市内	地域自主運動教室	一般	毎週火曜日 10時～11時半	月謝 2,000円	森山恵美	080-6503-2745	森山恵美	

九州・沖縄地区２

都道府県	実施場所	住所	内容	対象者	実施日程	参加費	インストラクター	お問合せ先	窓口	その他
長崎	群コミュニティー センター	大村市内	地域自主運動教室	一般	毎週木曜日 13時半～15時	月謝 2,000円	森山恵美	080-6503-2745	森山恵美	
長崎	宮小路 第三公民館	大村市内	地域自主運動教室	成人・高齢者	隔週水曜日 13時半～15時	月謝 1,000円	森山恵美	080-6503-2745	森山恵美	
長崎	長与町 健康センター	西彼杵郡 長与町市内	介護予防事業	65歳以上	毎月第2水曜日 10時～14時 毎月第4金曜日 10時～14時	無料	森山恵美	役場 095-887-3008	長与町役場 高齢者支援係	
長崎	富の原 児童体育館	大村市内	介護予防事業	65歳以上	毎月第2木曜日 13時15分～15時	無料	森山恵美	役場 095-887-3008	長与町役場 高齢者支援係	