

無料体験開催のご案内

笑って楽しく脳活体操教室

いつも脳と身体を元気で若々しく保ちましょう！！

脳活体操は「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」
普段慣れない動きをみんなで笑って楽しく行います。

それによって、脳を活性化して身体の運動機能を向上させます。

写真はサポート館の教室で受講生さんが楽しく体操をしているところです。



ボールを使ったり、じゃんけんをしながら体操をしたり、その他、色々な動作があります。できなくても新たな刺激に対応することで脳が活性化します。

一度、体験されたら脳活体操の楽しさが分かります。

みなさまの参加をお待ちしています。

日時： 1月31日(水) 10:00~11:00

場所： 和泉市生涯学習サポート館

参加費： 無料 定員： 20名

1月5日(金)より受付開始

用意する物： 動きやすい服装、タオル、飲み物