

動いて笑って脳機能アップ

やってみよう！

脳に良い体操！

とき

11月28日(土) 午後3時～4時

場所

はまもと内科クリニック

webでも同時開催

【参加費】 無料

【定員】 クリニック内は8名程度 (webからは100名まで可)

【参加方法】 自宅から参加の方は**椅子**と、使用するパソコン、スマホ、タブレット等にあらかじめZOOMをインストール下さい。当日はこのURL (またはQRコード) にアクセスするだけで参加できます。

<https://us02web.zoom.us/j/85261879852>

ミーティングID: 852 6187 9852

★当日のQRコード



【講師】 西尾幸枝 (シナプソロジーアドバンス教育トレーナー)

楽しいですよ
一緒にやりましょう♪



シナプソロジーとは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できる体操です。

★シナプソロジーとは



★ZOOMの使い方



★ZOOMのダウンロードは
こちらから

