

体も

あなたの脳は 今日も眠っている。

眠った体よ 目を覚ませ 頭と体のリフレッシュ！

脳を活性化するシナプソロジーや
ラダー、ストレッチなどで頭と体に
「喝」を入れましょう

参加費無料 申し込み不要
どなたでも自由に参加できます
好きな回だけでもOK



3年やれば
4歳若返る

Synapsology



Stretch

開催日程

第1回 5月9日(木) 「体力測定・ラダートレーニング」

～自分の体力を調べよう～

第2回 6月6日(木) 「自力整体講座」 (学習講座と共催)

～自力でからだのゆがみを矯正～

指導 福留陽子氏

第3回 7月5日(金) 「貯筋のすすめ」

～家でできる体操で貯筋しましょう～

第4回 7月25日(木) 「かんたんリズム体操」

～音楽に合わせて身体を動かそう～

場所 彦名公民館

時間 10:30～11:30

指導 弓浜地域包括支援センター

動きやすい服装で、上履き、タオル、飲み物をお持ちください

毎月の「彦名公民館だより」でもご案内します

お問い合わせは彦名公民館 ☎ 29-0536) まで

