

令和7年度 第2回寿大学

シナプソロジーで 脳を活性化！

参加費無料

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、活性化を図るプログラム。

～効果～

- ・手足の器用さの向上
- ・注意・判断力の向上
- ・認知機能の向上
- ・爽快感の向上
- ・抑うつ・倦怠感の低下



＜日 時＞ 令和8年1月8日(木)
午前10時00分～11時30分

＜場 所＞ 石川市民センター ホール

＜講 師＞ 理学療法士 所 圭吾 様

＜募集人数＞ 30名（定員になり次第、締め切ります）

＜対 象＞ 石川地区にお住まいの概ね60歳以上の方

＜持 ち 物＞ 上履き、タオル、水分補給用の飲み物

※当日は動きやすい服装でお越しください。

＜申込方法＞ 令和7年12月10日(水)午前9時00分～

(土日 12/27～1/4 を除く 9:00～17:00)受付けます。

石川市民センターの窓口へ直接お申込みください。

【主催・問合せ先】石川市民センター (TEL: 029-252-2989)