

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）