

松矢実知子先生の 楽しい脳活体操体験会

「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、活性化を図る体操です。

できなくて当たり前！間違えてこそ脳が活性化します！！

明るく元気な松矢先生の指導の下で、笑顔やコミュニケーションが生まれる「楽しい脳活体操講座」を体験してみてください！！



【日時】 R7. **4月30日** (水)

13:15~14:45

【場所】 名東福祉会館集会室

【定員】 先着40名

【受付】 R7. **3月28日** (金) 9:00~

窓口でお名前記入／電話申込不可

本人様分のみ／お友達分は不可

※4月から「楽しい脳活体操」を受講される方はご遠慮ください

動きやすい服装でお越しください

水分補給できるものをお持ちください



元気いっぱい！松矢実知子先生です。
講座はいつも「こ〜んに〜ちは〜！！」（お笑いコンビ 錦鯉の長谷川さん風）でスタート！
シナプソロジー、リズムキネシス、青竹ビクスインストラクターの資格をお持ちで、楽しく笑顔で元気に過ごせる体操を行ってくださいます。
認知症予防教室もご担当いただいています。

名東福祉会館

名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント