

# 福智町 高見町公民館 出前講座

令和5年11月21日(火) 10:00~11:30 福智町 高見団地公民館で出前講座を実施

しました。4名の方が参加してくださり、「認知症予防講座」と「シナプソロジー」を行いました。徐々に和やかな雰囲気になり、とても暖かな時間が流れました♪



## 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ます。

新しい刺激を与え  
身体を動かしながら脳を活性化!

## シナプソロジー

楽しくつながる!

