

シナプソロジー



今話題の、体を使った脳の活性化体操

簡単な動きで

脳

がイキイキ



参加費
無料

簡単な動作を行いながら
五感や認知機能を刺激することで
脳を活性化するプログラムです。
認知症予防に大人気のシナプソロジー
ご家族、ご近所お誘い合わせの上、
お気軽にお出かけください。

開催日 : 2025年9月29日(月)
午前10:00~12:00

申し込み締切
9/19(金)

場所 : もみじホール会議室2

講師 : お気軽フィットネス教室 浜田純一先生

持ち物 : 汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

定員 : 40名

講座が終わっても使える
セラバンドをプレゼント



◎上野原市公式LINEからのお申し込み方法
1)上野原市公式LINEをお友達登録し、受信設定を行います
2)メニューを開く→手続き→イベント申し込み→公民館活動
3)シナプソロジーを選択してアンケートに回答してください
← こちらのQRコードからどうぞ

申し込み・お問い合わせ

上野原市教育委員会社会教育課

社会教育課でもお申し込み受け付けます

☎62-3409

