

# のぞみ 健康倶楽部

通信  
VOL.1

with  
シナプソロジーアドバンスインストラクター

戸田 貴之

いきいき楽しい  
脳の活性化  
と体操

## のぞみ健康倶楽部スタート! 毎週水曜日 14:30~15:30

シナプソロジーとは？

「楽しく頭と体を活性化して毎日を元気に過ごしましょう」をテーマに、のぞみ健康倶楽部が11/6より開始となりました。シナプソロジーを軸に頭と体を動かす内容で全12回！初回のこの日は、ロコモ度チェックも行いました。ご利用者からは「次も楽しみだ！」「楽しかった～」との声を頂いております!(^^)!

「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を適度に混乱させ、認知機能を向上させるプログラムです。

このような方におすすめです

- ✓ 「安全に楽しい時間を過ごしたい」
- ✓ 「物忘れが気になる」



立ち上りテスト実施中！



いち！に！さん！



あれ？あれあれ？？

ご見学受付中！

日時：11月27日（水）

時間：14時30分～

場所：DSのぞみ

デイサービスセンターのぞみ

秋田市上北手荒巻字堺切48

☎018-839-8503

担当：田澤 松田