

ライフキネティックで 楽しみながら脳トレしよう！



ライフキネティックとは、「知覚・認知・運動」の3つの要素を使い、常に新しい課題で脳を刺激する独特なトレーニングです。

楽しく体を動かしながら、他の脳トレとの違いを体験し、記憶力低下や注意力アップなどに役立てましょう。

たくさん笑って、楽しく運動する事がとても重要です！



実施日 6月15日(月曜日)

10:00~11:30

場所 原市集会所 1階会議室

募集人数 20人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 室内履き・タオル・飲み物・運動できる服装

申込期限 6月1日(月)必着

講師 高橋 孝介

