

サンカルナ小倉大手町

2020年1月20日(月)

シナプソロジー体験会

※シナプソロジー・・・認知機能低下予防プログラム



座ったままで、主に手足を使い、
様々な動作に挑戦しました。

二人一組で協力しあって
取り組む動作もありました。



数字や文字を声に出しながら、
歩いたり止まったりしました。



シナプソロジーインストラクターの福澤景様をお招きし、
シナプソロジー体験会を開催しました。

皆様、体を動かすことを楽しまれ、体験会はとても盛り上がり
ました。