

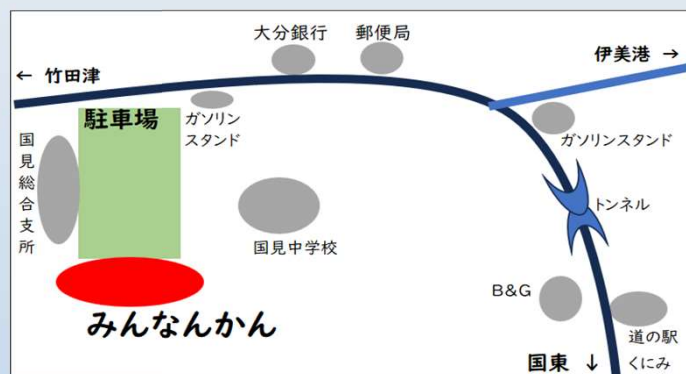
令和7年度 第6回 さ吉くんで元気!体操普及リーダーフォローアップ教室

# 「シナプソロジーで頭も身体も元気!」

日時： 令和8年3月16日(月)  
13時30分～15時00分

**市民公開講座**  
どなたでも参加  
できます!

場所： **みんなんかん**  
(国見町伊美2305-1)



講師：一般社団法人 国東人  
藤原龍司 氏



- 動きやすい服装で、水分補給の準備をお願いします。
- **事前申込が必要**です。下記までご連絡ください。

脳と体を一緒に元気にする「シナプソロジー」をご存じですか?

「シナプソロジー」は目や耳から入った情報を理解し身体で表現することで、脳の働きを活性化する運動法です。ご友人や地域の方と一緒に、身体、脳の両方を若返らせる運動法を楽しみながら身につけましょう♪



あるとっくの  
ミッションポイント  
がゲットできます



大分県公式健康アプリ  
「あるとっく」について



参加申込・お問い合わせ

国東市社会福祉協議会 週一元気・サロン係 (田城)

Tel:0978-67-1283 Fax:0978-64-7101



国東市／国東市社会福祉協議会