

脳トレ講座～視覚と認知機能を鍛えよう～

誰でもできる簡単な動きを通じて脳に刺激を与え、神経の伝達機能強化を促します。日常生活機能向上、仕事の能率向上、児童・生徒の集中力向上、学習機能向上があります。年齢に関係なくそれぞれが異なる目標にチャレンジできる楽しい内容です。

日時：11月19日(土) 10:00～11:30

会場：中央公民館(視聴覚室)

講師：岩橋^{いわたちばな}洋^{ひろし}氏

(和光市生涯学習指導者)

費用：無料

持ち物：汗拭きタオル・飲み物

※当日は運動しやすい服装でお越しください。

◆定員：20名

(定員を超えた場合は抽選です)

◆申込み：11月10日(木)までに、
電子申請システムで。受講の可否についてはメールにてお知らせします。

◆問合せ：和光市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当

TEL 048-424-9150

メール h0300@city.wako.lg.jp



←申込はこちら

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を中止する場合があります。



小学生親子の参加も
お待ちしております!!

- ①ボディコントロール
(自由自在に自身の体を操る)能力
- ②視覚機能
- ③認知機能(作業記憶・集中力)
を鍛えます。
難しい動作や激しい運動は行ないません。
どなたでも気軽にできます!!

