

脳活性プログラム

シナプッチ体操体験教室

参加者募集

日程 7月14日(水)
16時00分～16時30分
参加費 500円
定員 15名
申込日 7月7日(水)から
対象 16歳以上



○今後の教室日程

7月21・28・8月4日(水)

16時00分～16時30分

参加費 1,000円(3回コース)
定員 15名
申込日 7月14日(水)から
対象 16歳以上

シナプッチ体操教室とは？

頭の体操のシナプソロジーと体を緩めるセルフケア・ストレッチの教室です。認知機能向上、ストレス解消にもなります！

講師

中里 先生

