



令和7年度 山梨県生涯学習推進センター生涯学習講座

認知機能の向上

脳の活性化

健康な心と体

運動機能の向上

不安感の低下

みんなで
楽しく

シナプソロジーで 心も体も健康に!

シナプソロジーは「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。また、複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。

本講座では、健康な心と体を維持するためのシナプソロジーについて学び、体験します。高齢者から若い方までみんなでできるシナプソロジーで、運動機能と認知機能の向上を目指しましょう!

synap sology



講師：小澤 智子氏
HappySmileFitness 主宰
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

令和7年4月 26 日 (土)

- ◆時間：14：00～15：30
- ◆会場：生涯学習推進センター交流室
- ◆対象：県民50名（どなたでも参加できます）
- ◆受講料：無料
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
- ◆申込：TEL、メール、HP のいずれかの方法
（要事前申込）



主催・申込み・問合せ

山梨県生涯学習推進センター

〒400-8501 甲府市丸の内 1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内
TEL：055-223-1853 FAX：055-223-1855
E-Mail：llcenter@yamanashi-bunka.or.jp
HP：https://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/



「山梨県生涯学習推進センター」で検索



HP



Facebook

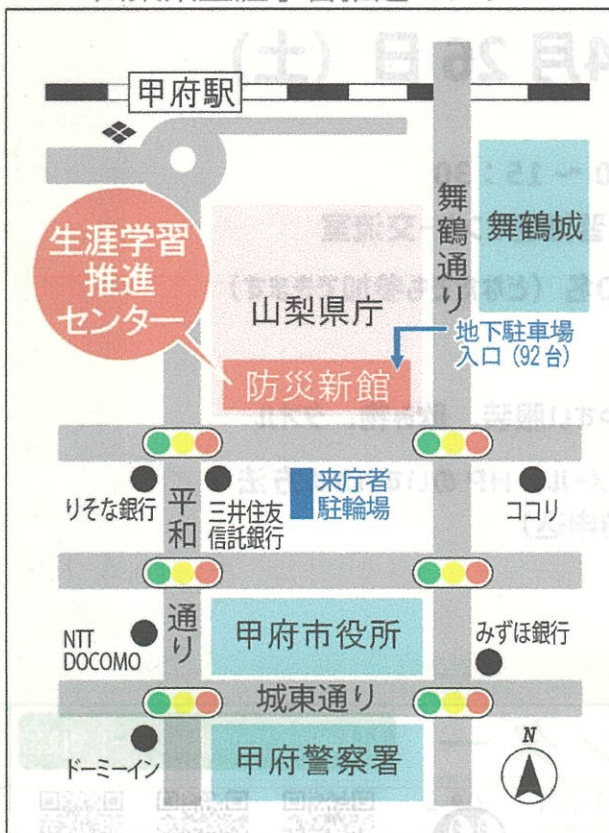


X

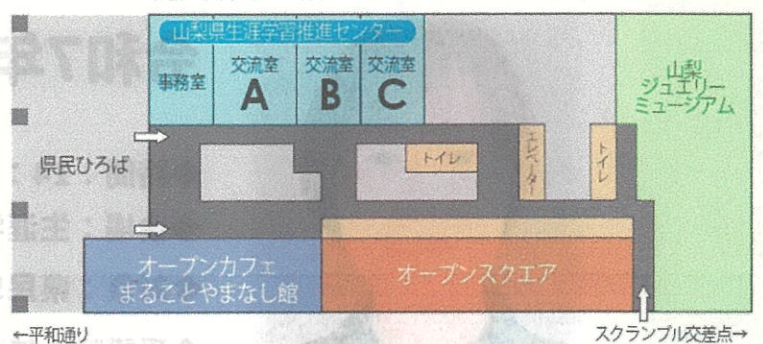
3-ビロイセビ !コ東對は本まふ

「3-ビロイセビ」は、山梨県生涯学習推進センターの防災新館に併設された、県民の防災意識を高め、防災知識を普及させるための施設です。新館の1階には、防災新館1階やまなしプラザがあり、県民ひろば、オープンカフェ、オープンスクエア、トイレ、エレベーター、エスカレーター、スクランブル交差点などがあります。また、新館の2階には、山梨県生涯学習推進センターの防災新館2階やまなしプラザがあり、県民ひろば、オープンカフェ、オープンスクエア、トイレ、エレベーター、エスカレーター、スクランブル交差点などがあります。

山梨県生涯学習推進センター



防災新館1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県庁防災新館1階
山梨県甲府市丸の内1-6-1
JR甲府駅南口より徒歩5分
- 有料駐車場完備
受講者は1時間無料。
以降は自己負担。(30分ごとに150円)
ただし、障害者手帳提示で料金免除となります。
- 駐輪場は防災新館南側道路向かいにあります。