

## 令和6年度 中南地域キャンパス講座（弘前市）

### 実施報告書

# 笑って！動いて！生涯ハッピー！

～心も身体も元気にしませんか～

- 1 開催日時： 令和6年9月18日（水） 10：00～11：30
- 2 開催場所： ヒロロスクエア 多世代交流室2
- 3 講師： 齊藤 由美子（シナプソロジー®研究所公認シナプソロジー®インストラクター）
- 4 参加者数： 8名
- 5 内容

「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を適度に混乱させ脳の活性化をはかり、指・手・足など身体全部を使い、声を出して楽しむことで生き生きとしたコミュニケーションが生まれ、心も身体も元気に楽しんでいただく講座。

受講者は、帰る頃には表情が明るく互い声を掛け合っている様に見られました。

