

令和 6 年度 あおもり県民カレッジ下北地区地域キャンパス講座（むつ市）
実施報告書

由美ちゃん先生としゃべって！笑って！動いて！
～楽しく身体を動かして笑涯元気～

- 1 開催日時：令和 6 年 7 月 18 日(木) 13:30～15:15
- 2 開催場所：むつ市中央公民館 講堂
- 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：35 名
- 5 主な内容
 - ・上手にできることが目的ではなく、「あっ-!？」という気づきが大事で、「脳が混乱するから活性化につながる」とシナプソロジーを紹介しながら、すりすりとなんとなん、タイ・タコゲーム、じゃんけんゲームなどのプログラムを進めました。失敗するたびに笑い声があがり、最後まで笑顔がいっぱいの講座になりました。
 - ・むつ市の気温は 30 度と真夏日の暑さで熱中症に注意するため、休憩と水分補給をとりながら無理なく進行しました。
 - ・参加者は、間違えることで笑いながら楽しくシナプソロジーを体験し、帰る頃には爽快感が高まったように感じられました。
- 6 写真

