

のうげんきじゅく さくま しほみ

脳元気塾 佐久間 しほみ

活動内容	今話題の笑いヨガとシナプソロジーを中心にいろんなテクニックを使って、楽しく笑って脳の活性化！ 運動が苦手な方も座ったままでいっぱい笑って免疫力アップ。リラックス効果、睡眠の向上、認知機能低下予防など……いいこといっぱい！	
資格・経験 活動歴等	脳元気塾主催・ラフター(笑い)ヨガティーチャー・シナプソロジーインストラクター・定期開催クラス多数主催・PTA講演会・高齢者施設レク・各種イベント・高齢者福祉課様などからの依頼講座 その他	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：笑いの体操

内容：認知機能低下予防 免疫力アップ 簡単な運動

定員：何名でもOKです

所要時間：1時間～1時間半が基本。何分でも対応可能

材料費：無し

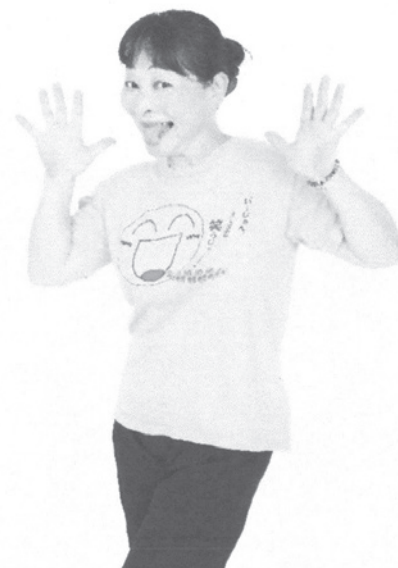
心も体もリラックス！ 認知予防！ とにかく楽しい！ 免疫力アップ！ 脳の活性化！ アンチエイジング！

今話題のラフターヨガ(笑いヨガ)とシナプソロジー(脳活性化)機能改善体操・ループエクササイズ・認知症予防ゲーム。

参加者様に合わせて、いろんなことをして誰でも無理なく楽しく動ける体操教室です！

座ったままでも大丈夫。もちろん立って動いていてもOK！

誰でも参加できます。気楽に一回一緒に笑いませんか？



街のアドバイザーから

脳元気塾は、誰もが幾つになっても元気に生活してほしいとの願いから始まり、どんな人でも楽しく参加できる“脳も喜ぶ笑いの体操”を始め、みんなが笑って元気になれる各種講座を展開しています。健常高齢者はもちろん、高齢者施設、子供、親子、各種イベント、町内会の集まりなど、どんな所でも皆様にとても喜んでいただいています。