



# つながるカフェ

## シナプソロジー!



11/28 (金)

14:00~15:00

総合福祉センター「ハピネス」大広間

シナプソロジーで体操!でおなじみシナプソロジー  
一人でやるよりもみんなで行う方が楽しい!  
脳の神経系を刺激して、脳を活性化!

とまどって脳を活性!



爆笑して気分爽快

悩んで脳を混乱!

シナプソロジーって?

問い合わせ

下川町社会福祉協議会 担当: 竹本・橋本

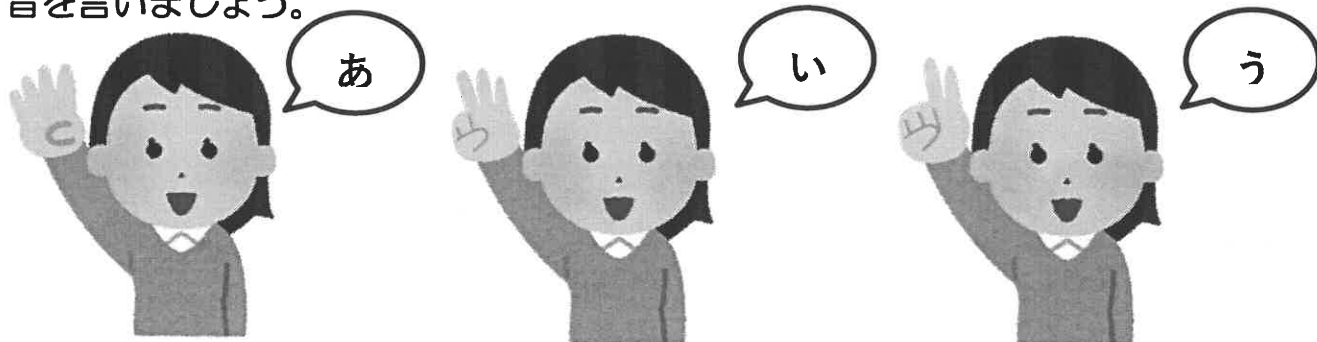
☎ 01655-4-3123



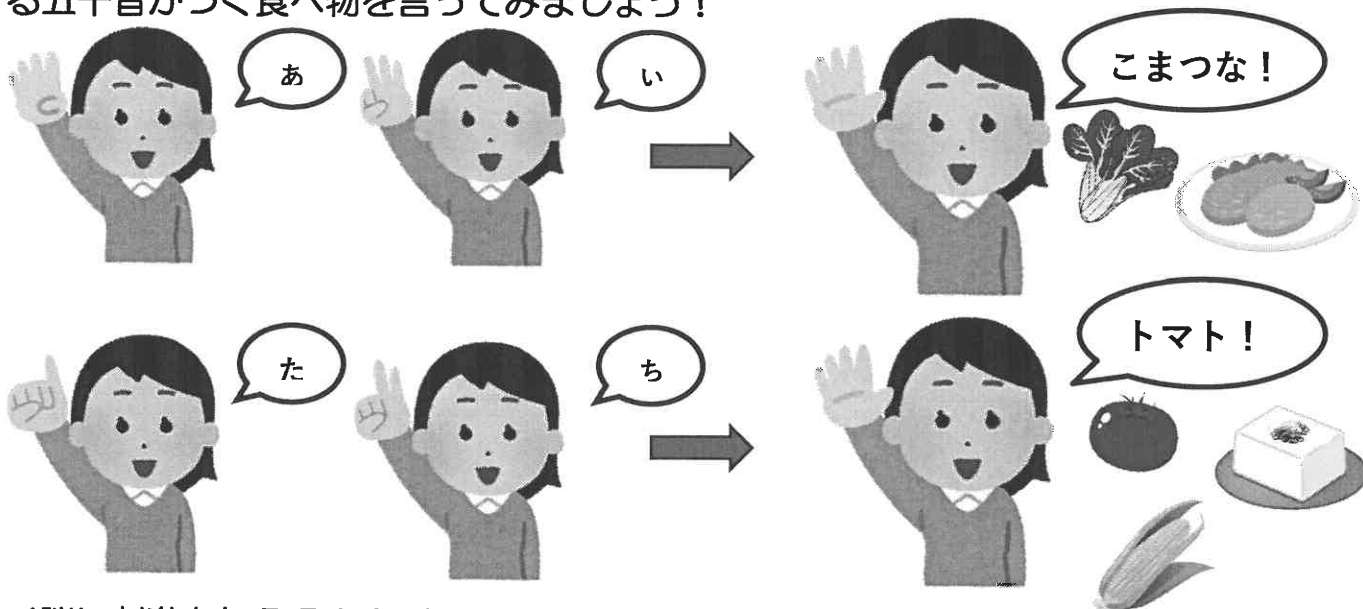
脳は適度な刺激を受けることで、活性化することがわかっています。少し戸惑って考えたり、悩んだり、混乱する時に脳の神経伝達物質「シナプス」が活性化します。えー？なんだっけ？どうだっけ？と、ちょっと戸惑いながらチャレンジしましょう！

### <準備運動>

親指から順番に指を折っていきます。その時に、「あいうえおかきく…」と五十音を言いましょう。



指を折りながら「あいうえお…」と言うのは同じです。手がパーの時に言っている五十音がつく食べ物を言ってみましょう！



### <脳に刺激を加えるよ！2>

指を折りながら「あいうえお…」と言うのは同じです。手がグーの時も食べ物を言ってみましょう！

