

シナプソロジーで 笑って楽しく脳活性化・ フレイル予防で 心も身体もきっときと!!

2025年
7/19 土
14:00~15:30

シナプソロジーは、基本動作に、五感からの刺激や認知機能への刺激を与え続けることで脳を活性化するメソッドです。

ぜひ、脳の混乱を楽しんで大いに笑いましょう。

シナプソロジーは子どもから高齢者まで、虚弱な方からアスリートまで様々な年齢・体力レベルの方に対応可能なプログラムです。

自宅でする簡単な筋トレをご紹介します。

運動習慣を身に着けフレイル予防を目指しましょう。

受講
無料

楽しく・
いつも笑顔

あかがね こういちろう

講師

銅 幸一郎 さん

(株)アピアスポーツクラブ健康運動指導士

場所

とやま市民交流館音楽・映像室(CiCビル3階)

※無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

定員

30人(申込順)

対象

市内に在住か通勤・通学している方

申込方法

往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで下記内容を記入のうえお申し込みください。

①受講する講座名 ②郵便番号、住所

③参加者氏名(フリガナ)、年齢

④電話番号

⑤FAX番号(FAXで申し込みの方)

その他

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

※水分補給用の飲み物をご持参ください。

富山市男女共同参画推進センター 〒930-0002富山市新富町一丁目2番3号CiCビル3階

TEL (076) 433-1760 FAX (076) 433-1761

E-mail suishin-01@city.toyama.lg.jp 【開館時間】10:00~18:15

【休館日】土・日曜日、国民の祝日、年末年始、CiCビルの休館日

申し込み
問合せ先

○申込方法：往復はがき、E-Mail、FAXのうち、いずれかの方法で事前にお申し込みください。

○ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営目的のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

往復はがき

… 下記の必要事項を記入してお申し込みください。

(往信の表)

<input type="checkbox"/>	〒930-0002
(往信)	富山市新富町二丁目2番3号 C i C ビル3階
	富山市男女共同参画推進センター 行

(往信の裏)

① 受講希望講座名
男女共同参画講座 シナプソロジーで笑って楽しく 脳活性化・フレイル予防で 心も身体もきつときと!!
② 郵便番号、住所
③ 参加者氏名(フリガナ)、年齢
④ 電話番号

E - Mail

… アドレス suishin-01@city.toyama.lg.jp

①受講希望講座名:男女共同参画講座

シナプソロジーで笑って楽しく脳活性化・

フレイル予防で心も身体もきつときと!!

②郵便番号・住所 ③ 参加者氏名(フリガナ)、年齢 ④ 電話番号 を明記ください。

FAX

… FAX番号 (076)433-1761

男女共同参画講座

シナプソロジーで笑って楽しく脳活性化・

フレイル予防で心も身体もきつときと!!



【受講申込書】

参加者氏名(フリガナ)・年齢	郵便番号・住所	電話&FAX
	〒	電話
		FAX