



講座番号 26-D-24

講座名 お笑い脳トレ＆レクレーション

第 2.4 金曜日

時間 10:00～11:30

定員 15

4月 10.24 5月 8.22 6月 12.26 7月 10.24 8月 9月 11.25

10月 9.23 11月 13.27 12月 11.25 1月 8.22 2月 12.26 3月

教授名 宮本照子

講座教室

研修室304

### ☆教授プロフィール☆

30年来水泳を楽しんでいます。泳げば筋肉は付きます。プールの底を足でたたく様に強く踏んで歩くと骨の量が増えるらしく頑張っています。10年前に脳のトレーニング講座を受講しました。脳を鍛えるには、コミュニケーション・童話などを音読、やさしい計算などが良いらしい。脳が喜ぶことを実行したい。ついでに家事の時に役立つとっても簡単ストレッチを。高齢になっても、筋肉は付くそうで少しづつ無理のない程度にやっています。

### ☆講座概要☆

人間の脳が元気に活発に喜んで働くのは、どんな時でしょうか…超簡単な計算や音読、おしゃべり大口を開けて笑う時だそうです。なぞなぞやミーティングをして脳を喜ばせてあげましょう。

### ☆講座詳細紹介☆

\* 二人一組になって足じゃんけん、顔じゃんけん、輪になって歩きながら1から順に100まで数え100から1まで引き算をします。

\* ゆっくり肩から腰のストレッチ、椅子の背につかまって股関節の運動、床に座って足のつけ根から指先までのマッサージ、お尻で20～30歩の前進と後進、マットに寝て腰回りのゆっくり運動。

\* 1～2年生位の計算プリントを頑張る(40問位)

\* 小冊子の音読(3～5行)などが出来たらと思います

\* 持参いただく物

- ・ヨガマット(ご自宅にある方は持参してください)
- ・水分
- ・フェースタオル