

講座番号 23-D-23 講座名 お笑い脳トレ&レクリエーション

講座日程	第 2・4	金 曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	20名
4月 14.28	5月 12.26	6月 9.23	7月 14.28	8月	9月 8.22		
10月 13.27	11月 10.24	12月 8.22	1月 12.26	2月 9.23	3月		

ミヤモトテルコ

 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年程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ず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。時々、家事の中でも取り入れてできるストレッチを楽しんでやります。

★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)

* 小冊子の暗記(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)

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。