

脳がよろこぶ!



脳活講座

30歳代ぐらいから脳の老化は始まっています。

残念ながら加齢により失われた細胞は戻りません。

でも大丈夫! 脳の機能を高めることは何歳からでもできるのです。

脳にいいこと悪いことを知って、脳の若返りを目指しましょう!!

今日からできる簡単な脳トレ体操もお伝えします。

学んでいきいき!

動いてスッキリ!



日程 7月12日(金) 10時30分~12時00分

場所 西区文化センター 2階 第2会議室

講師 友廣 麻央 インド中央政府認定ヨーガセラピスト、公認心理師

定員 先着 22名

受講料 1,000円

持ち物 筆記用具、軽く動ける程度の服装でお越しください。



Instructor
Mao Tomohiro

当センター定例講座
「生きる力、ヨーガセラピー」講師

申込方法

5月16日(木)より窓口又はお電話にて先着順で受付け開始

窓口 8:30~
電話 9:00~

お申込み・お問合せは

(公財)神戸市民文化振興財団 西区文化センター (旧西区民センター)
〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1 ☎078(991)8321
第3月曜日休館 (祝日の場合は開館)

●交通アクセス 市営地下鉄・市バス・神姫バス「西神中央駅」下車 徒歩約3分

