

# 無料 脳体操 ご予約受付中

毎週  
月・水・金 曜日

- ①午前:10:00~11:00
- ②午後:14:00~15:00

グループ参加も募集中(要相談)

お問い合わせはこちらまで!!

元気ジム **WAVE UP**  
ウェーブアップ

**ウェーブ** いわみ店

浜田市浅井町878-9

☎ 0855-23-2805



# ウェーブで脳体操はじめませんか？

～脳活性化メソッド「シナプソロジー®」のご案内～



足の測定  
実施中

## 笑顔で、楽しく 脳の機能をアップ!!

短時間で！(10～20分)

スペースを問わず！

子どもから大人まで！

1人でも大勢でも！

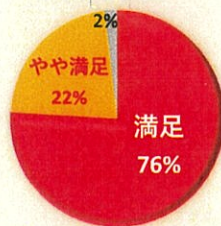
楽しく「脳」を活性化させて、認知機能を向上！！高齢者向け、企業、スポーツ、教育の現場などで活用され、効果をあげている今注目のメソッドです！！

定期的に関催し、多くの皆様に  
参加していただいています！



### 参加者さま満足度

どちらでもない



### 参加者様にいただいたご意見

- ・今日は一人だったが、友達にも紹介したい。
- ・介護の仕事をしており、利用者さん達にもやってあげたい。
- ・お手玉のシナプソロジーが楽しかったです。
- ・自己発見ができました。意外に反応が難しかったけど楽しかった。
- ・思ったより難しく、良い頭の体操になったと思います。
- ・今までこんなことについて経験なし。また出席します！

やってみよう!!

だれでも簡単にできる!シナプソロジーのエクササイズを紹介

#### 計算じゃんけん

- 1** じゃんけんポンッ!  
ベースの動き  
「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚えます。2人でじゃんけんをして、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。
- 2** じゃんけんポンッ!  
スパイスアップ  
今度は「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、同じように行います。  
※スパイスアップとは玉座からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。
- 3** じゃんけんポンッ!  
さらにスパイスアップ  
最後は「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手のじゃんけんを足した答えを声に出します。

#### スカーフまわし

- 1** スカーフを軽く結んで投げやすくする。
- 2** ベースの動き  
2mくらい間隔をあけて、2人で軽く結んだスカーフをお互い投げ合います。投げる人は、投げる前に「右」か「左」の指示を出してから相手に投げます。キャッチする人は、指示されたほうの手で「右」か「左」と声を出しながらキャッチし、腰回りを1周回します。  
※お互いに繰り返す。
- 3** スパイスアップ  
言葉だけを変えます。「右」を「鳥」、「左」を「魚」に変えて、声を出しながら投げ合います。
- 4** さらにスパイスアップ  
投げる時の言葉は「鳥」「魚」で変わりません。受け取る時に「鳥」と言われたら鳥の名前(ハト、スズメなど)を、「魚」と言われたら魚の名前(さんま、タイなど)を声に出します。

元気ジム **WAVE UP**  
ウェーブアップ

毎週 月・水・金 曜日

①午前:10:00~  
②午後:14:00~

ウェーブ-いわみ店  
浜田市浅井町878-9

お問い合わせは、お気軽にこちらまで  
☎ 0855-23-2805

