

# 2025シナプソロジーフェスタIN大阪

会場：KOKOPLAZA 大阪市立青少年センター（講義室505）

〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1丁目13-13

## 5月4日（日）9:30～14:30

### 受講料

①③4,400円（税込）  
②2,300円（税込）

<講座①>  
9:30-11:00



NPO法人  
いきいき・のびのび健康づくり協会  
認定講師  
シナプソロジー®アドバンス教育トレーナー

【シナプソロジー®インストラクター更新対象】

対象者やシーンに合わせた、シナプソロジー®のアレンジ  
～運動・栄養・社会参加など様々な場面で活用するコツ～

脳活性化【シナプソロジー®】が提供できる場合は、運動だけでなく栄養や口腔指導の場、交流やコミュニケーションの場など様々です。その現場に合わせた脳の機能を高める動きや刺激を入れることで幅広いシーンでシナプソロジー®を活用することが出来ます。じゃんけんなどの定番エクササイズをアレンジするコツを学ぶことで、高齢者の介護予防・フレイル予防や社会人への健康経営などで即活用できます。『いつも指導している種目がこうなるんだ～～！今指導しているエクササイズが広がりそう…』どうぞ沢山のヒントをお持ち帰りください。

①③は、シナプソロジー®研究所のサイトからのお申込みとなります。  
②はいきのび協会からのお申込みです。QRコードを読み込んでそれぞれお申込みください。

お申込み



<講座②>  
11:15-12:15



NPO法人  
いきいき・のびのび健康づくり協会  
認定講師  
ヨーガ療法士

心を整えるマインドフルネス体験！～呼吸と脳の関係性～

日常生活の中で無意識に行っている呼吸を意識的に行い「今、この瞬間に意識を向ける」マインドフルな状態は、脳の疲労が減り、集中力や創造力、幸福感が高まると言われています。今回は「呼吸瞑想」を中心に行い、ワークを通して自分の状態に気づき、「目の前のことに集中する」ということによって起こる心の変化、心の状態を感じとってみてください。

お申込み



<講座③>  
13:00-14:30

【シナプソロジー®インストラクター更新対象】

人と物に触れてシナプソロジー®を活用したリズムコーディネーション



NPO法人  
いきいき・のびのび健康づくり協会 会長  
シナプソロジー®ディレクター

コーディネーション能力の中の動きのリズムや連結、反応、バランスなどを組み合わせて、立位で楽しく体を動かしてみましょ。人の成長の過程で身につけるコーディネーション能力を人との関わりを通して、ボールやタオルなどのツールを活用して習得していきます。またシナプソロジー®の要素を取り入れることで、全身を使って笑いながら、ちょっと戸惑いながら運動することで、自然と会話が弾んだり、エクササイズに積極的になるものです。  
脳の認知機能&体の機能改善を目的に行います。

お申込み



お問い合わせ

主催：NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会  
mail：info@ikinobi.org TEL:070-8563-7872（10:00～15:00水土日祝休日）

