

月刊 栄トレーニングルーム通信！ Vol.47

桜舞い散る新学期の4月です。花粉症が大変な季節ですが、ティッシュ片手に乗り切りましょう！！

さて今月のお題は「**シナフスロジー**」についてです。

皆さんはシナフスロジーをご存知ですか？

シナフスロジーとは…「**2つのことを同時に行う**」「**左右で違う動きをする**」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、
さらに効果的な刺激を与えることで脳の機能を高めることです。

シナフスロジーの効果としては、**注意機能の向上や判断力の向上**また**認知機能の改善**などにも効果を発揮します。子供や大人、高齢者の方にも簡単にできるものです。

例えば、たくさん的人数で行う場合、順番に数字を言っていき、特定の数字になったら手を叩くというものです。

3のつく数字や3の倍数、5のつく数字や5の倍数の時に手を叩くなどです。

また2人で行う場合、1人は上から左右の手に持ったボールの片方を落とす役、もう1人はキャッチ役というやり方もあります。

考えながら動作を行うことによって脳に刺激を与え、より体と頭の連動性を高めることができます。

ぜひ体だけでなく頭も使いながら運動をしましょう！！

～お知らせ～

4月26日（日）10時～より春のノルテック・ウォーク教室を開催します。会場はいいゆらてい周辺です。

ぜひ、春の下田を気持ちよく歩きませんか？

5月の9日と10日に大谷ダムのみめさゆり湖でカヌー教室を開催いたします。時間は10：00～12：00となっています。

参加費は500円となっています。

ぜひ水上でカヌーを楽しみませんか？

～4月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～

の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10時30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

4月4日・5日・12日・18日・19日・24日・25日・29日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

