

～令和5年度～

リフレッシュセミナー

当セミナーは、
「心と体をリフレッシュ♪」
していただくことを目的としてい
ます!!

◆対象者
公立学校共済組合三重支部
組合員及びその配偶者

目頃の身体の疲れを
リフレッシュ!!



◆テーマ

ブレインヘルスエクササイズ ～運動が、カラダ、ココロ、脳を活性化～

◆開催日・場所 / 募集人数 / 参加費用

令和5年10月21日(土) ・ スポーツガーデン「ミエスポイン」 / 50名 / 2,000円
令和5年12月2日(土) ・ ホテル志摩スペイン村 / 50名 / 2,000円



◆講師
油田 直美 さん (フィットネスインストラクター)

◆内容

最近では、脳と運動の関係が注目を浴びています。そこで、からだもココロもつかさどる脳にフォーカスし、知る、学ぶ、実践いたします。神経系の繋がりをよくするエクササイズは身体も心も人生も変わると言われています。脳に興味を持っていただき、必要な運動を行うことで体力がアップするだけでなく自律神経系のコントロール、脳を活性化することが可能です。人生がより豊かになるブレインヘルスエクササイズをぜひお楽しみください。

◆時間

10時30分から
15時まで
(受付10時00分から)

昼食・温泉も
ご用意しています♪

◆講演
「脳の構造や仕組み」他

◆実技
「からだ、ココロ、脳
を活性化する呼吸法」
他



◆申込期日

令和5年9月11日(月)
17時まで