

2022年

7月
新講座

頭のストレッチ運動

スポーツジム感覚で
頭を鍛えよう

ブラッチング

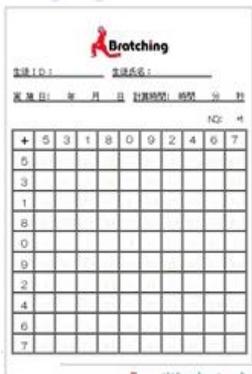
ブラッチングは脳 (Brain) とストレッチング (Stretching) の造語です。鍛えなければ、筋肉は衰えてしまいます。脳も同じ。適度な負荷をかけることで、柔軟でしなやかに働く頭を目指します。トレーニングは画面を見ながら脳の血流が上がるマス計算、ふだん使っていない脳の使い方をする瞬間記憶などを実際におこないます。「頭が疲れた」と感じて、またやってみたくするのが、講座のポイントです。「いくつになってもいきいきとしていたい!」という方におススメの講座です。

講師 **ブラッチング認定トレーナー**
福井和美

開講日 **第4月曜日 15:30~16:30**
(2022年 7/25、8/22、9/26)

受講料 **3カ月 (3回分) 6,105円 (税込)**

持ち物 **筆記用具**



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合がございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円 (税込) が必要です。

QRコードから
簡単申し込み!



名古屋・栄 **中日文化センター**

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00 (日曜日は17:00まで)