

令和7年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市・金木）  
実施報告書

身体も脳も喜ぶ健康運動

- 1 講師：齊藤 由美子  
(シナプソロジー®研究所公認シナプソロジー®インストラクター)
- 2 開催日時：令和7年11月14日(金) 13:20~14:50
- 3 開催場所：五所川原市金木公民館 和室
- 4 共催先：五所川原市教育委員会
- 5 参加者数：24名
- 6 主な内容
  - ・椅子に座っての軽運動
  - ・立って脳を動かすトレーニング
  - ・リラクゼーションストレッチ（後半30分）
- 7 写真

