

脳と身体が喜ぶ3つの運動を実践！

脳がよるこぶ！
笑顔がうまれる！
シナプソロジー®



和田千恵子教室
どなたでも
受講いただけます

スクエアステップで転倒予防



楽しく笑いながら、脳の活性化と、足腰を強くできる健康教室のご案内です。

効果検証されている「シナプソロジー」
「スクエアステップ」を実践いただくことで、
変化を感じていただけます。

最後に体のぼしが入り、日頃の疲れをほぐします。

* 内容など、お気軽にお問い合わせ下さい。

お悩み ~あなたのお悩みの原因を探る~

悩み 足腰の衰え

知らぬ間に
足腰の衰えが？
予防には、運動
「筋力アップ」を!



ロコモ対策

【3ヶ月教室(全10回)】

曜日・時間：火曜日 10:00~11:30

場 所：伏木コミュニティセンター・伏木会館

(富山県高岡市伏木湊町13-1)

通常料金：12,960円(税込み)

* 傷害保険料が別途必要です。

随時見学自由



【3ヶ月教室(全10回)】

曜日・時間：水曜日 13:30~15:00

場 所：砺波まなび交流館

(富山県砺波市栄町717番地)

通常料金：12,960円(税込み)

* 傷害保険料が別途必要です。

砺波教室
新設

【お問い合わせ先】

(株)ライフフィット

TEL: 0763-55-6227

Mail: wadachi@life-fit.net

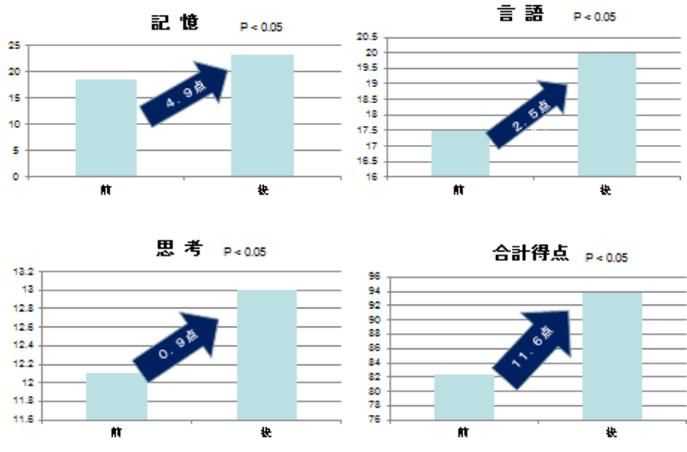
【砺波教室 見学体験会開催(無料)】

7/6 (水) 13:30~15:00

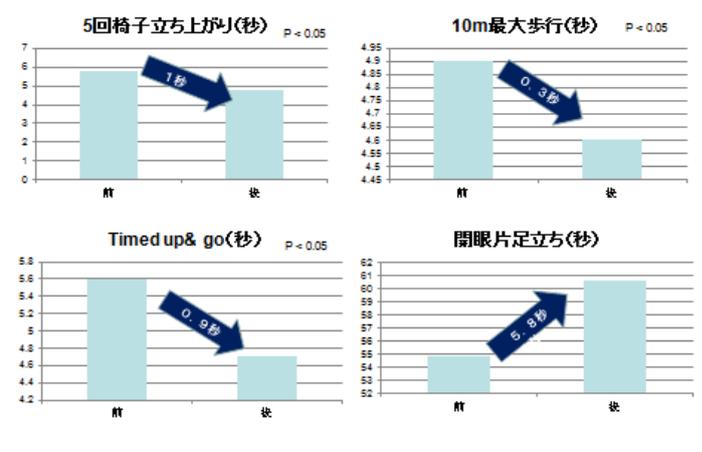
受講後の効果

素早く動けて、筋力
バランスカも向上

認知機能の効果



体力の効果



受講者の方々の感想

K.Mさん(67歳)
スクエアステップに出会って、運動の楽しさを初めて感じた。年齢幅のある方々と出会え私の人生を変えてくれました。



K.Sさん(72歳)
和気あいあいのできる。間違えてもいいという、気楽さをこの教室で感じました。身体がほぐれた感が、とてもうれしい！

K.Sさん(70歳)
ストレッチした前後の体の変化がうれしい。シナプソロジーの脳のモヤモヤが心地よく、楽しく感じる。とても安心感のある教室です。



講師プロフィール

- ◆氏名 和田 千恵子 (わだ ちえこ)
- ◆資格
 - 健康運動指導士
 - 心理相談員
 - 心臓リハビリテーション指導士
 - 整体療術師
 - シナプソロジー教育トレーナー
 - スクエアステップ普及公認養成員
 - 全米エクササイズ & スポーツトレーナー
- ◆役職
 - 日本健康運動指導士会富山県支部理事
 - 独立行政法人地域医療推進機構高岡ふしき病院 非常勤講師
 - 高岡市内看護専門学校非常勤講師(高岡市医師会・厚生連高岡・高岡市立)
 - 日本心臓リハビリテーション学会北陸支部地方会評議員



＜お問い合わせ先＞ (株)ライフフィット 電話 : 0763-55-6227
メール: wadachi@life-fit.net

