



# ブレインジムの体験

## 第1弾 頭も心も体も元気になる、ブレインジム親子体験講座

日時：令和8年7月4日（土）14時～15時40分（受付13時45分～）

会場：中央公民館 視聴覚室（市役所2階）

募集：小学生とその保護者 / 先着10組

参加費：無料 \* 要予約

持ち物：筆記用具、飲料水（エクササイズで使用します）



## 第2弾 頭も心もスッキリ、自分と繋がるブレインジム体験講座

日時：令和8年7月24日（金）18時～20時10分（受付17時45分～）

会場：中央公民館 視聴覚室（市役所2階）

募集：18歳以上 / 先着30人

参加費：無料 \* 要予約

持ち物：筆記用具、飲料水（エクササイズで使用します）



### ブレインジムとは

ブレインジムは、アメリカのポール・テニツソン博士によってつくられた、26の簡単な動きを通して脳と心身の統合を図る教育プログラムです。現在は世界80カ国以上で、教育現場や医療機関、介護施設、ビジネスやスポーツなどで使われ、ストレスの軽減や学習能力、集中力、身体能力を最大限に引き出すツールとして効果をあげています。

### 講師

はいたに ゆき  
灰谷 佑季 さん

- ・ブレインジムインストラクター
- ・コネクション・プラクティスインストラクター
- ・NLPプラクティショナー 他



### お申し込み・お問い合わせ

申込：参加を希望する方は、電話もしくはホームページよりお申込みください。

託児を希望する方は、各講座の開催の10日前までにお申込みください。

主催：豊後大野市 人権・部落差別解消推進課 男女共同参画係

電話：0974-22-1039（直通）



市ホームページ