

いくつになっても、頭も心も冴えわたる!



人生100年時代をいつまでも自分らしく楽しむ

『脳活道場 けんしん会』



脳活ドリル、1人で続けていますか?
こんなお悩みはありませんか?

- ☐ 買ってはみたものの、三日坊主で終わってしまう
- ☐ 自己流で続けていて、本当に効果があるのか分からない
- ☐ できているのか、衰えていないのか、実感が持てない
- ☐ 1人で机に向かうのが、少し寂しい
- ☐ 普通の脳トレだけでは、物足りない

1つでも当てはまったら、脳活道場へ
仲間と一緒に続けられる。正しいやり方を直接
教えるから、効果を実感できる。体を動かす要素も
入っているから、頭も体も、しっかり活性化できる。

4名を目安とした個別指導です

周りについていけない不安はゼロです。
一人ひとりのペースにしっかり寄り添います。

✎ 会員様の何か資格を取りたい希望にも寄り添います。

個別説明会、無料体験会、随時実施中

HPでは24時間受付中

028-673-0758

個別指導 賢伸塾 脳活クラス

PM4時からPM9時まで受付



「心と身体を整える 独自の脳トレメソッド」

脳トレメソッド① 「詩心養生(ししんようじょう)」

俳句、短歌に
親しみながら教養もアップ



脳トレメソッド② 「記憶巡礼(きおくじゅんれい)」

旅行が楽しくなる！
各地のお土産などを暗記



脳トレメソッド③ 「気動想起(きどうそうき)」

軽く動きながら
脳トレ



「心と身体を整える」

最後の10分は軽い気功で
自律神経、姿勢を整えます。



『指導者紹介』

- ★ 1 ・個別指導講師25年、どんなお子さんにも個別に対応してきました
- ★ 2 ・自らも学び続けるため資格を毎年取得し合計20を超えました。
- ★ 3 ・空手歴15年(全国大会優勝) 気功歴10年

■指導者 伊達 雅浩

目標を持つこと、楽しい未来を思い描くことが若さを保つ秘訣だと思います。ただ脳活をやるのではなく旅行を楽しめるといいなあ。大河ドラマがより楽しめるといいなあ。という気持ちで取り組めるようにしていきましょう。できれば人生を豊かにする資格もとってみませんか？資格マニアの私がサポートします。

指導実績 (出張指導含む)

英語初心者から英検4級
(70代、女性)
京都検定、地理検定(50代、女性)
歴史検定3級(60代男性)

賢伸塾、脳活道場

個別説明、無料体験受付中

チラシを見たとお伝え頂くとスムーズです。

当日は普段着でお越しください

出張指導承ります 1回5000円(交通費込み)、残り2名

028-673-0758

PM4:00～9:00 月～土曜日受付

宇都宮市下岡本町2417-4 賢伸塾の教室です

