

**鍛えてゆるめるエクササイズで脳を衰えさせない！ 『脳エクサプログラム』
2018年8月17日（金）新発売！**

人生100年時代を生き抜くために、脳を衰えさせない習慣作りを！

株式会社フェリシモ（神戸市中央区）は、おうちレッスン「ミニツク」の新プログラムとして『脳エクサプログラム』を2018年8月17日（金）に発売いたしました。計算をしたり、手先を動かして脳を適度に刺激する「脳トレ」だけでなく、自分の脳の状態のチェックや、脳の基礎知識、脳を休めて回復させるコツ、脳にいい食生活や生活習慣なども総合的に学べる12カ月の通信講座です。100種類以上の「脳エクサ」で、脳にいい生活習慣「脳活」を身につけて、モヤモヤ脳からスッキリ脳を目指します。



【NEW】きたえてゆるめて心とからだを磨く脳エクサプログラム [12回予約プログラム]

詳細ページ >> <https://feli.jp/s/pr180823/1/>

開発秘話ブログ >> <https://feli.jp/s/pr180823/2/>

◆集中力の衰えや、記憶力の低下が気になる方におすすめ

「最近集中できない」、「ど忘れが増えた」、「やる気がおきない」などのお悩みをお持ちの方に特におすすめのプログラムです。からだと同じように、脳も鍛えなければ衰えていきます。毎日適度な情報や刺激を与え、脳にいい生活習慣を取り入れることで、脳を活性化させるプログラムです。



◆自宅で実践できる脳活性化エクササイズ「脳エクサ」

毎月テーマに沿った「脳エクサ」をテキストでお届けします。脳の働きを学びながら、脳のどこを刺激しているのかを意識しながら実践することで、ふだん使っていない脳を刺激し、脳全体をまんべんなく活性化させて「スッキリ脳」をめざします。

【脳を鍛える3種類の脳エクサ】

書く・動く・作るの3種類の脳エクサをまんべんなく実践できます。どれも自宅で気軽に取り組めるユニークなエクササイズです。12ヵ月で100種類以上あります。

その1：考えながら書くエクサ

「スッキリ脳」へ導く！ 3つの〈鍛える〉脳エクサ



考えながら

「書く」エクサ

- ・理解力アップ
- ・論理的思考力アップ
- ・バランス力アップ

その2：からだを上手に使って「動く」エクサ



からだを上手に使って

「動く」エクサ

- ・脳の感度アップ
- ・スマートな所作

その3：楽しく工夫しながら「作る」エクサ



楽しく工夫しながら

「作る」エクサ

- ・好奇心
- ・創造力
- ・ひらめき

【鍛える脳エクサの具体例】

ユニークなエクサが100以上!

その「脳ハウ」をチラ見せ!

意欲を高める脳エクサ

4コマ漫画のセリフを自由に想像して書き入れよう

絵を見て話をつくることで右脳の「創造脳」を、言葉で表現することで左脳の「論理力」を同時に鍛えます。

いろいろなバリエーションの脳エクサで、ふだん使っていない脳を刺激、脳全体をまんべんなく活性化させます。

推理力を磨く脳エクサ

隠れた折り図を想像しながら折ってみよう

指先を動かすことで脳の広い範囲を刺激する折り紙。折る方を推測することで、構成力や想像力を鍛えます。

完成!

◆「鍛える」だけでなく「ゆるめる」コツも学べる

脳の活性化には、鍛える脳エクサを行うだけでなく、脳をゆるめて回復させることも大切です。適度な睡眠と栄養があれば、脳の働きは回復します。毎月のレッスンでは、鍛えるエクササイズのほかに脳にいい食材を食事にとり入れたり、「生活習慣」を見直して脳を休めたり回復させるコツも合わせて学べます。

〈鍛える〉だけではなく、脳を〈ゆるめる〉ワークも!

脳の活性化には毎日適度な情報や刺激を与えるだけでなく、脳をゆるめて回復させることも大切です。適度な睡眠と栄養があれば脳の働きは回復します。このプログラムではその両方のワークを実践します。

日々の暮らしの中のちょっとした行動やいつもの習慣を変えるだけで脳が活発に!

◆チェック・実践・見える化の3ステップで楽しく続けられるプログラム

毎月のレッスンでは、まず最初に自分の脳の状態をチェックします。次に「鍛える脳エクサ」で脳を刺激し、「脳をゆるめる習慣」で、脳の働きを回復させたり、脳をリラックスさせるサポートもします。最後に成果を記録して、達成感やポジティブな気持ちを書き留めます。毎日少しずつ実践することで、年齢よりも若々しい脳を保つことができます。



もう「三日坊主」とは言わせない！

毎月が新鮮！
だから楽しく続けられる！

レッスンの流れ

1 まずは自分を知ることから！ 現在の脳をチェック

あなたの利き脳をチェック！
右脳派・左脳派どっち？



自分の脳チェックを毎月行うことで、現在の自分の状態を把握。知らなかった自分自身が見えてくるかも！？

2 「鍛える」+「ゆるめる」で 脳をスッキリ化

鍛える脳エクサで



脳のあちこちを刺激！

簡単な計算問題を速く解く、両手を使った指折り運動など、ユニークなエクサでふだん使っていない左右の脳を心地よく刺激！

ゆるめる脳習慣で



脳の働きをサポート！

香りで脳をリラックスさせる、脳にいい食材でメニューを考えるなど、脳の働きをよくする生活習慣を紹介！

3 ポジティブを上書き！ 成果を見える化



その月に楽しかったことや成功したこと、ワークの内容などを記録。ポジティブで楽しい内容を見返すことで、やる気と集中力がアップ。

Point

古賀先生がレクチャー

毎日続けて脳を若々しく！

脳は年齢とともに老化するわけではありません。毎日きちんとメンテナンすれば、年齢よりもずっと若々しい脳を保つことができますよ。



◆「脳の健康」のプロが監修

日々の暮らしの中のちょっとした行動や
いつもの習慣を変えるだけで脳が活発に!



監修
日本ブレインヘルス協会
理事長
古賀 良彦先生

日本ブレインヘルス協会 理事長 古賀 良彦先生

1971年に慶応義塾大学医学部を卒業し、同学部精神神経科学教室を経て、杏林大学医学部精神神経科学教室に入室。1999年より同教室の主任教授を務め、現在は杏林大学名誉教授。うつ病や不眠の臨床に加えて香りや食品の脳機能への効果を生理学的に研究している。

- ◆12カ月のレッスンスケジュール ～「スッキリ脳」をめざす! 12ヵ月～
前半6ヵ月……脳の働き編 ～脳の仕組みや働きを学び、エクサで鍛える～
後半6ヵ月……脳とココロ編～心や精神に関わる脳の働きをコントロールする～

〈「スッキリ脳」をめざす!12ヵ月〉

1 ヵ月 脳の特徴

Start!

「利き脳」はどっち?

左右の脳を鍛えてバランスのとれた脳に。

2 ヵ月 記憶力

記憶力のよい脳へ

覚えたり、思い出したりして記憶力を鍛える。



- 1 ヵ月目 脳の特徴 「利き脳」はどっち?
2 ヵ月目 記憶力 記憶力のよい脳へ

3 カ月 創造力

ひらめく脳を育てる

好奇心や疑問を持つことで脳を活性化。

4 カ月 論理的思考

論理的に考える

理解したことをわかりやすく説明できる思考に。



- 3 カ月目 創造力 ひらめく脳を育てる
- 4 カ月目 論理的思考 論理的に考える

5 カ月 感覚力

感度の高い脳へ

歌や絵の間違い探しなどで聴覚や視覚を鍛える。

6 カ月 運動能力

動作をなめらかに

日ごろ使わない筋肉を動かして運動野を刺激。



- 5 カ月目 感覚力 感度の高い脳へ
- 6 カ月目 運動能力 動作をなめらかに

7 カ月 気持ち

機嫌よく過ごせる脳へ

感情の起伏のコントロール法などをアドバイス。

8 カ月 集中力

集中力を高める

時間を区切って作業を行い、家事や仕事の効率もアップ。



7 カ月目 気持ち 機嫌よく過ごせる脳へ

8 カ月目 集中力 集中力を高める

9 カ月 **コミュニケーションカ**

会話をスマートに

脳の言語野を刺激し、日常会話を素敵
&スマートに。

10 カ月 **精神安定**

ストレスに負けない

感情を落ち着かせてストレスに負けない
脳に。



9 カ月目 コミュニケーションカ 会話をスマートに

10 カ月目 精神安定 ストレスに負けない

11 カ月 **ポジティブ**

前向きな脳に

やる気アップの脳内物質ドーパミン
の分泌を促す。

12 カ月 **総集編**

スッキリしあわせ脳に

12カ月を振り返り、さらなる脳の
活性化を!

Goal!



11 カ月目 ポジティブ 前向きな脳に

12 カ月目 総集編 スッキリしあわせ脳に

■プログラムの詳細

【商品名】

きたえてゆるめて心とからだを磨く脳エクサプログラム [12回予約プログラム]

【価格】

¥1,600 (+8% ¥1,728) ×12回

※12回の総お支払い額は¥19,200 (+8% ¥20,736) となります。

【毎月のセット内容】

テキスト

初回にお届け

カード保管ボックス

脳エクサ&脳習慣カード

テキストから抜粋した内容です。もう一度あとからやってもらいたいものをカードに厳選！1年間で合計60枚そろいます。

●1回のお届けセット例

×12ヵ月

1回のお届けセット例

- ・ テキスト1冊 (B5判 24ページ)
- ・ 脳エクサ・脳習慣カード5枚
- ・ カード保管ボックス1個 (縦約12cm、横約18cm、高さ約2cm ※初回お届け時のみ)

【発売日】

2018年8月17日(金)

【お届け開始】

2018年9月中旬から順次

【販売サイト】

<https://feli.jp/s/pr180823/1/>

【デジタルカタログ】

<https://feli.jp/s/pr180823/3/>

【関連ブログ (プランナーインタビュー)】

<https://feli.jp/s/pr180823/2/>

■自宅でできる「自分磨き」と「趣味」の習い事講座「ミニツク」

できる ワクワク、ずっと
ミニツク®

「やってみたかった、あんなことこんなことが楽しく“身につく”」をコンセプトに、さまざまなおうちレッスンプログラムを提案するブランドです。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、おうちで好きなタイミングで始められて、自由なペースで続けられます。ミニツクは気軽にゆる〜く楽しみながら自分を少しずつ高める活動「ゆる活」を応援します。

<https://feli.jp/s/pr180823/4/>

◆お電話でのご注文・お問い合わせ

0120-055-820（通話料無料）

0570-005-820（通話料お客様負担）

（受付時間：月曜～金曜/午前9時～午後5時）

※携帯電話など「0120」を利用できない場合は、「0570」で始まる番号をお使いください。

※お客さまからのお電話は、ご注文の内容を確認・記録するために録音させていただいております。

※「0570」通話料は20秒につき10円（税別）がかかります。

※PHS・一部のIP電話ではご利用できない場合があります。

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

◆会社案内 (PDF) >> <https://feli.jp/s/pr180101/1/>

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 本社広報部（吉川・中島・市川・福田）

TEL. 078-325-5700 FAX. 078-331-1192

e-mail: press@felissimo.co.jp

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業