

甲佐町フィットネスセンター認知症予防教室

『元気が出る 脳活』

～若返らんか“のう”トレーニング～

物忘れが
気になる方!

認知症予防に
取り組みたい方!

楽しく!
運動したい方!

集中力を
高めたい方!

「元気が出る脳活」は、物忘れなどが気になる方向けの運動教室です。
笑いながら!楽しみながら運動実施していきます!

【内容と日程】

開催日: 令和6年12月14日(土)・21日(土)・28日(土)

開催時間: 13:00～14:30(※12:30から受付いたします。)

募集定員: 15名(※事前に予約をお願いします。)

対象者: 65歳以上の方で、医師による運動制限がない方

実施場所: 甲佐町フィットネスセンター内

準備物: 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

参加費: 施設使用料のみで参加できます。(町内300円/町外450円)

1回目: 12月14日

内容

- 認知症についての講話
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 二人組ウォーキング
- ラダートレーニング基本
- 整理運動

2回目: 12月21日

内容

- 脳トレプリント
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- 二人組ウォーキング
- ラダートレーニング初級
- 整理運動

3回目: 12月28日

内容

- 脳トレパズル
- ストレッチ
- 踏み台昇降
- ラダートレーニング初級
- ウォーキング
- 整理運動

《お問合せ先》甲佐町フィットネスセンター

☎: 096-235-8712

受付時間: 火曜～土曜 10:00～20:30 日曜 10:00～16:30

指定管理者: 株式会社くまもと健康支援研究所



@KOUSAFITNESSCENTER