

「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ教室」開催のお知らせ

🏀どんな教室??🏀

誰でもできる簡単な動きを通じて脳に刺激を与え、普段眠っている脳を活性化させ、脳の能力、柔軟性、処理能力が高まる『運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ』です。年齢・体力レベルに関わらず誰もが楽しくできるのが特徴です。



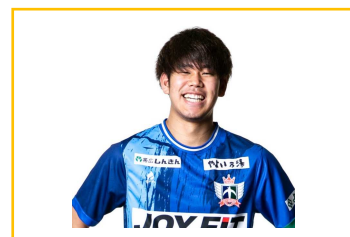
輪になりボールを使った脳トレ



手足を使った座位での脳トレ



歩きながら脳トレ運動



講師

大樹町地域おこし協力隊 吉田哲登

🏀期待できる効果🏀

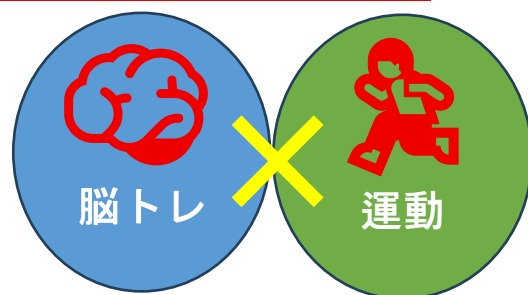
『アスリート』 パフォーマンス向上、反応速度の向上、空間認知能力の向上

『幼児・学生』 学習能力向上、集中力向上

『中高齢者』 認知機能向上、介護予防

『社会人』 仕事能力の向上、ストレスの解消

『全て共通』 記憶力低下予防、ミスの減少、バランス能力向上



日時

・10月16日(金)、11月20日(金) 13:30~14:30

参加無料です！

開催場所

・大樹町 B&G 海洋センター

対象

・町内在住の方

定員

・20名

持ち物

・運動できる服装、上靴、飲み物、タオル

申し込み方法

・掲載されているQRコードにて申込または必要事項を記入し生涯学習センターへお持ちください

-----切-り-取-り-線-----

※参加する日にちに○をつけてください。

氏 名	年 齢	電話番号	参 加 日	
			10/16 (金)	11/20 (金)