

いつまでも生き生きと、 楽しく健康で暮らすには



高齢者がより健康で生き生きとした生活を営むために、脳とところとからだの健康づくりについて学びませんか。

連続講座

- | | | |
|-----|-----------|-------------|
| 第1回 | 11月 5日(水) | 午前10時 ~ 12時 |
| 第2回 | 11月14日(金) | 午後2時 ~ 4時 |
| 第3回 | 11月21日(金) | 午後2時 ~ 4時 |
| 第4回 | 11月28日(金) | 午後2時 ~ 4時 |

【会 場】 麻生市民館 視聴覚室、体育室、第1会議室

【対 象】 概ね65歳以上で健康に関心のある方

【定 員】 25名(先着順)

【費 用】 無料

【申 込】 10月10日(金) 午前9時から
ホームページ・電話・来館にて(先着順)

ホームページはこちら



プログラム

第1回 11月5日（水）10時～12時 視聴覚室

- ## ●楽しみながら学ぶ脳トレについて

【講師】 NPO法人こころとからだの介護予防協会

- ・理事長 小貫 榮一 氏
- ・脳トレ指導者 渡部 美智子 氏



第2回 11月14日（金）14時～16時 視聴覚室

- ## ●シニア向け食生活について

【講師】 Eフィットウィル

代表取締役 藤井 紀美子 氏（管理栄養士）



第3回 11月21日（金）14時～16時 体育室

- 無理しないヨガの体験
血流を改善し脳を活性化させるシニア向けヨガを
体験しよう

【講師】 ヨガインストラクター

波多野 由紀 氏



第4回 11月28日（金）14時～16時 第1会議室

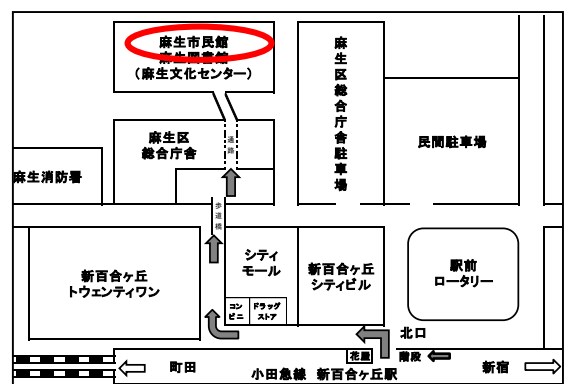
- ## ●記憶力を向上させる手法について

【講師】 NPO法人こころとからだの介護予防協会

- ・理事長 小貫 榮一 氏
- ・脳卜レ指導者 渡部 美智子 氏



【問合せ先】 麻生市民館
（麻生区役所生涯学習支援課）
TEL:044-951-1300



【申込時に頂いた個人情報、本事業実施の目的に限り使用いたします】