

脳トレエクササイズ

- 講師： 赤枝 尚美（まちかど博士、健康福祉運動指導者、歯科医師
市民活動支援士（健康・フィットネス））
- 回数： 全 10 回
- 時間： 10：00～11：30
- 曜日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（4）
- 募集人員： 14名 医師などから運動を止められていない方が対象
- 受講料： 9,570円

[最初に用意するもの] 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

〈コメント〉コグニサイズなど、体を動かしながら脳トレをします。身体のコンディショニングも行いながら、頭と身体両方のアンチエイジングに楽しく取り組みましょう。

回数	月 日	内 容
1	10月9日	ストレッチ、筋トレ、脳トレなどを、健康に関するお話を交えながら実施します。プリントを使用したワークも行います。
2	10月23日	
3	11月6日	
4	11月20日	
5	12月4日	
6	12月18日	
7	1月15日	
8	1月29日	
9	2月5日	
10	2月19日	