

脳トレエクササイズでフレイル予防

- 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： 13：30～14：30
- 曜日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（2）
- 募集人員： 15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： 6,600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	4月10日	脳トレは体を動かしながら行うとより効果的です。 頭も体も動かしてフレイル(虚弱)予防しましょう。 オーラルフレイル(お口の機能低下)を防ぐ健口体操も 行います。
2	4月24日	
3	5月8日	
4	5月22日	
5	6月12日	
6	6月26日	
7	7月10日	
8	7月17日	
9	8月7日	
10	8月21日	