運動機能と認知機能を同時に鍛える

百歳まで転ばない！
頭と体の楽しい体操教室

運動も，脳トレーニングも、以前から認知症予防に効果があると言われています。
この教室では、「運動+頭を使う」という2つの事を同時に行うエクササイズを行います。
頭だけのトレーニングを行うより、認知症予防に効果があると言われており、認知機能が高まることは、気づかないうちに転倒を予防することにもつながっています。
百歳まで健康寿命を延ばすことを目標に、頑張りましょう。（申し込みが必要です）

☆開催日時/ 平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月の第四火曜日 14:00～15:00

☆場　　所/ 円光寺文化センター　　☆料　金/ 無料

☆対象者 / 運動能力が十分にある概ね 65 歳以上の方

☆講師 / 介護老人保健施設あっぷる 理学療法士 中立氏

回数	開催日（第四火曜日）
1	平成 28 年 4/26（火）
2	5/24（火）
3	6/28（火）
4	7/26（火）
5	8/23（火）
6	9/27（火）
7	10/25（火）
8	11/22（火）
9	12/27（火）
１０	平成 29 年 1/24（火）
１１	2/28（火）
１２	3/28（火）

お申し込み・お問合わせ先：金沢市地域包括支援センターながさか

☎ 280－5111　担当：中田・松村