

運動で脳を元気にする！
認知症予防

貯筋体操



認知症予防には、学習タイプの脳トレだけではなく【からだを意識的に動かして行う貯筋運動】も効果的なものをご存知でしたか？

日常の合間にできる貯筋運動で、筋肉に刺激を与えて筋肉の貯筋を増やしましょう。貯筋が増えることは、病気や怪我からの回復に役立つと共に、記憶力の持続・向上、転倒予防、足腰の痛みの軽減などの効果が期待できます。

この機会にぜひ体験していただき、貯筋運動を生活の中にも取り入れてみませんか！

*** 靴を脱いで、椅子に座ってでもできる運動を中心に行います ***

*日時…平成28年2月3日(水)

14:00~16:00

*会場…いきいきプラザB1F カスケードホール

*参加費…無料

*定員…35名(申込順)

*対象…65歳以上の千代田区民の方

*講師…多田ゆかり先生(JLF代表、女子ラグビー元日本代表)

*当日の持ち物など

汗ふきタオル 飲み物(水分補給用) 動きやすい服装

▶▶ お申込み先(要申込)

社会福祉法人 東京栄和会 03-3265-6311