

## 脳と体のいきいき教室Ⅲ

講師：有限会社ハイライフサポート 健康運動指導士

講座内容：認知症とは何か、さまざまなトレーニングを取り入れて予防法を学びます。

持物：利用証、運動できる洋服、運動靴、汗拭きタオル、飲み物

定員：15名（抽選）

日程：午前10時～11時30分（4階ホール）火曜日

資料代：200円（初回徴収します）

回数	日時	主な内容
第1回	12月8日(火)午前10時～11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(講話) 認知症とは？</li> <li>・ゲーム要素を取り入れた脳トレ</li> <li>・コグニサイズ、デュアルタスク</li> <li>・外出の障害となる、膝痛予防</li> <li>・ラダートレーニング</li> <li>・閉じこもり防止、転倒予防</li> <li>・身体に負担を掛けない、歩き方</li> </ul>
第2回	12月22日(火)午前10時～11時30分	
第3回	1月12日(火)午前10時～11時30分	
第4回	1月26日(火)午前10時～11時30分	
第5回	2月2日(火)午前10時～11時30分	
第6回	2月16日(火)午前10時～11時30分	
第7回	3月2日(火)午前10時～11時30分	
第8回	3月16日(火)午前10時～11時30分	

11月10日(火)～11月20日(金) 午前9時～午後4時【抽選】  
必ず受講をされるご本人が、63円はがきに住所・氏名を記入して持参し、窓口でお申込みください。

川崎市宮前老人福祉センター ☎877-9030

担当：森下

