



回
覧

こんにちは！「sasayama学級」です

11月(第9回)は脳と体のエイジング対策です

リズムに合わせて

脳と体のトレーニング

日 時 11月20日(水)10:30~11:30(開場10:15)
会 場 笹山自治会館(雨天でも開催します)

- ☆ 音楽と脳の関わりについて！
- ☆ 認知症予防に歌って脳トレ！
- ☆ フレイル予防に貯筋活動！

*簡単な体操が出来る服装でおいで下さい




講師 株式会社ニッショウ スマイルステーション大庭
JMREC マイスター 健康レクリエーション指導士 松林 純子氏

*質問も受け付けます、トレーニングで気になることがあればお聞き下さい

次回予告 (第10回)「笹山 高齢者の集い(仮称)」 12/13(金) 11:00~13:00

「sasayama学級」は高齢者が互いに学び合う場として運営しています。学び合う事を通じ、認知症の予防、体力の維持、近隣の仲間づくりなどを目的とし、大災害発生時にも、それぞれが出来ることでお互いに協力しあえる関係をつくって行くことが大切であると考えています。皆さんの参加をお待ちしています。

お問い合わせなどはこちら  sasayama学級 委員 17班高橋 090-8720-8741