

# スマイル健康セミナー 『ヘルシーライフ100(脳活性化編)』

主催 NPO 法人 **スマイルクラブ**

●最近『**すぐ物忘れをしてしまう**』、『**人の名前が出てこない**』など気になる事はありませんか？  
脳は体と同じで使わないとどんどん衰えていきますが、最近では軽度な運動が認知症予防に良い  
とされています。この健康セミナーでは筑波大学で開発され、認知症予防に効果があると言わ  
れている～**スクエアステップエクササイズ**～を楽しみながら認知症予防の実践をおこな  
います。奮ってご参加下さい！

- 開催日：2015年1月25日(日)、3月1日(日)、3月29日(日)
- 会場：北柏会場 (余野ビル3階・・・旧レストランアリスのビル)  
松戸会場 (まつど市民活動サポートセンター)  
※スケジュールおよび会場地図は裏面をご覧ください
- 内容：認知症予防の基礎知識(10分)  
ストレッチ・スクエアステップエクササイズ'体験(80分)
- 対象：概ね40歳以上で認知症予防や脳トレに関心のある方  
(施設関係者の方や運動指導をしている方も大歓迎です)
- 持ち物：運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物
- 参加費：1回500円/人(資料代・保険料含む)
- その他：1回のみや途中からでも参加可能です  
(スクエアステップエクササイズは毎月バリエーションが変わり  
ますので、毎回飽きずに参加できます)



本事業はスポーツ振興くじの助成を受けておこなわれます

## お申し込み方法

※お電話・メールでのお申込みか下記申込み事項をご記入の上 FAXして下さい。  
定員(先着20名)になり次第締め切らせて頂きます。(連絡先は裏面にあります)  
※スマイルクラブでは健康教室『**脳とカラダを鍛える教室**』もおこなっています。  
詳しくはウェブ(<http://smile-club-npo.jp/>)をご覧ください。

## ～ヘルシーライフ100 受講申込書～ 2015年

氏名	年齢	住所	電話番号
希望会場 北柏 ・ 松戸	希望日 (○を付けて下さい) ①1月25日 ②3月1日 ③3月29日 ④全講座		

※この申込で得た情報はセミナー以外で使用する事はございません。また、情報は慎重に管理いたします。

## ●スケジュール

	日時	会場	
①	2015年1月25日(日)	10:00～11:30	北柏駅南口余野ビル3階(旧レストランリス)
		12:30～14:00	まつど市民活動サポートセンター
②	2015年3月1日(日)	10:00～11:30	北柏駅南口余野ビル3階(旧レストランリス)
		12:30～14:00	まつど市民活動サポートセンター
③	2015年3月29日(日)	10:00～11:30	北柏駅南口余野ビル3階(旧レストランリス)
		13:30～15:00	まつど市民活動サポートセンター

○受付は開始30分前からとなります

○松戸会場は3月29日のみ13:30からとなります

## ●会場地図

### ◎北柏会場

(北柏駅南口余野ビル3階)



北柏駅南口から線路沿いの道路を  
我孫子方面に歩いて徒歩3分

### ◎松戸会場

(まつど市民活動サポートセンター)



●松戸駅西口3番バス停より京成バス「市川駅行き」に乗りし「浅間台」バス停で下車 徒歩1分

●松戸市上矢切299-1 ☎047-365-5522

当日は公共交通機関をご利用下さい。ご協力お願いいたします。

(お問合せ・申込み) NPO法人 **スマイルクラブ**

〒277-0858 千葉県柏市豊上町23-29

TEL 04-7169-4183

FAX 04-7169-3303

E-mail: smile-c@jcom.home.ne.jp

ホームページ <http://smile-club-npo.jp>

