

# 脳を活性化しよう！

## 『脳を鍛える最新エクササイズ体験会』

●最近『物忘をしてしまう』、『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の予防に良いのではないかとされています。本講座では筑波大学で開発され、認知症予防に効果があるとされている～スクエアステップエクササイズ～の体験を通して楽しく認知症予防の実践をしましょう！

(講演・実技) NPO 法人スマイルクラブ

スクエアステップ指導員 木村利男 ほか

とき

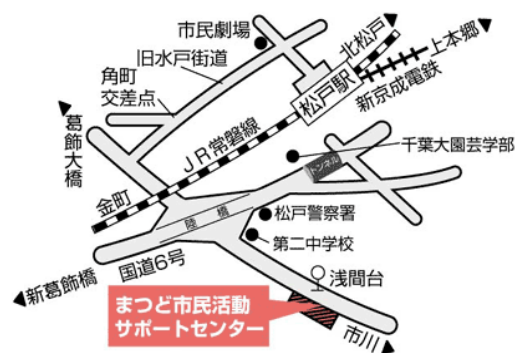
2014年12月7日(日)

13:30～15:00

(受付は 13:00～となります)

ところ

まつど市民活動サポートセンター  
多目的ホール



●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

対象  
参加費

概ね 50 歳以上の方

1人 500円(税込み)

※当日は運動できる服装と室内履きをご用意下さい

(主催) NPO 法人スマイルクラブ (後援) 松戸市



この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

下記電話・FAX・メールにてお早めにお申し込み下さい

※定員 30名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

(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>



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。