

大人の短期教室 開催！

『運動で予防しよう！ 認知症予防実践講座』

●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予防に良いのではないかとされています。本講座では認知症予防の最新情報の提供と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～を3日間にわたって実践し、楽しみながら認知症予防をはかります！

(講演・実技) NPO 法人スマイルクラブ

健康運動指導士・スクエアステップ指導員 木村利男 ほか

とき

2014年6月27日(金)～29日(日)

27日(金) 13:30～15:00

28日(土) 10:00～11:30

29日(日) 10:00～11:30

～受付は開始 30 分前からとなります～

ところ

柏市中央体育館2階 会議室



※当日は運動できる服装と室内履きをご用意下さい

対象
参加費

概ね 50 歳以上の方

1 人 3,240 円(3 日間・税込み)

(主催) NPO 法人スマイルクラブ (後援) 柏市教育委員会

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。