

令和4年
3月3日 木



生活習慣・認知症予防の運動プログラム

脳トレリズム体操

@未病バレエ「ビオトピア」

やったら楽しい！出来たらうれしい！誰でもできる「脳トレリズム体操」

認知症予防に効果のある運動として、数々の研究でも取り上げられる「ダンス」。音楽に合わせて体を動かすために、ステップや振り付けを覚え、いくつかの動作を同時進行で行います。ダンスを行うことは、記憶力や集中力を高め、脳が複合的に刺激され活性化すると考えられています。さあ、みんなで楽しくダンスをしながら脳を活性化しましょう!!

時間:10:30~12:00

場所:未病バレエビオトピア オフィス棟セミナールーム
神奈川県足柄上郡大井町山田300

*受付はオフィス棟エントランス

交通:小田急線「新松田駅」から富士急湘南バス10分

対象:県内にお住まいの40歳代から80歳代の方

費用:無料

定員:20名

持ち物:運動のできる服装、飲み物、タオル

注意:最初の30分は裸足で行います。
(5本指ソックス、ヨガソックスでも可です。)

申込み:お電話かメール※でお申し込みください
※メールでお申し込みの場合は、件名に
「脳トレ」と記載してください

申込先:公益財団法人かながわ健康財団
健康づくり課 (平日 9:00~17:00)

電話 045-243-2008

メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

本事業は、健康長寿への社会貢献のため、『神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム』の一環として「NPO法人ダンスライフコミュニケーションズ」の協力により実施するものです。



※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、実施をとりやめる場合があります。

プログラム提供 NPO法人ダンスライフコミュニケーションズ

企画運営 神奈川県 [受託 公益財団法人かながわ健康財団]