

頭と体の健康教室



利用者募集中!!

毎週水曜日9:30~11:15
多肥上ベース スタジオにて実施中

皆さんも「頭と体の健康教室」に参加してみませんか? 「生活にやる気が出てきた」「宿題が習慣になった」「みんなに会うのが楽しくて仕方ない」「体の痛みが減った」など嬉しい声を頂いています。皆さんも楽しみながら頭と体の健康に取り組んでみませんか?

- ・対象者: 65歳以上で介護保険の認定を受けていない方
- ・利用期間: 26年4月~27年3月末の1回/週 (水曜午前)
- ・料金 送迎有り: 5000円/月 送迎なし4000/月
- ・定員 12名



☆頭の体操

簡単な計算や、音読などをテンポよく行います。
「難しい問題を学習」「人前で発表」という学習ではありません。
くもんの脳トレ教材を使って、誰でも気軽に取り組みます。

☆体の体操

積極的に体を動かして、体力の維持、向上を目標に行います。
事前に体力測定を行い、各利用者さんに合ったトレーニングメニューを専門スタッフが個別に用意いたします。
有酸素運動と筋肉トレーニングを積極的に行っています。
皆さんと運動を行い、楽しく継続的に運動に取り組めます。

サポーターさん同時募集中

サポーターさん(ボランティア)の役割は利用者さんが学習を継続し習慣にできるように支援することです。地域の高齢者と共に参加しませんか? ご自身の脳トレにもなります。交通費支給あり。

問い合わせ・質問などはお気軽に連絡先まで

電話: 080-2981-7528 (喜田)

