

9月の

スマイルエクササイズ

自分の身体に合った運動を見つけるための講座です。

コロナ禍での自粛生活でウォーキングを始められた方も多いのでは……でも膝痛、腰痛等でお困りでは、ないですか。正しく、自分に合ったウォーキング法。脳トレで脳を活性化、脳に刺激を与え運動能力の向上、認知症予防に効果的です。



腰痛・膝痛などに
効果的な運動
を知りたい

おうちで毎日
続けられる運動
を知りたい

専門家に相談して
自分の体の状態
を知りたい



日時

令和3年 **9月9日** (木)

10:00~12:00

定員30名、受付30分前より

会場

柑子袋まちづくりセンター

講座内容

- ☆ 身長・体重・体脂肪等の測定（任意）
- ☆ 保健師による健康相談
- ☆ 正しいウォーキング法
- ☆ 脳トレ（頭の体操）

脳トレは僕が担当します。
お気軽に参加ください！



認知症予防脳トレ士
曾我部 一帆

参加無料

【対象】三雲学区在住の成人

【人数】30名

【申込】お電話（71-2560）または、右下のQRコードからお申込みください。※〆切：9/8（水）

【協力】湖南省保健センター（保健師）・湖南省文化体育振興事業団（健康運動実践指導者）

【備考】軽運動のできる服装、運動靴、マスク着用でお越しください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止になる場合があります。



お問い合わせ
お申込み先

TEL：0748-71-2560
柑子袋まちづくりセンター 受付9時~17時

主催：みくも学区まちづくり協議会
共催：湖南省文化体育振興事業団 協力：湖南省保健センター