

今だから実践！ 脳トレと ロコモ・フレイル予防

介護施設等の現場ですぐに活かせる 認知機能維持とロコモ・フレイル対策 タオルを活用した体験型プログラム

☆ ワクワク 脳トレ

プログラム① … コグニサイズ・金太郎 脳トレ エクササイズ で 認知機能 を向上させよう。
プログラム② … 感染症が終息したら 皆で チャレンジ！「群読」の 楽しさ を知ろう！！

☆ のびのび もりもり タオル体操

タオル を使って、立っても 座っても 楽しくできる体験を学びます。

5種目の運動 は、上・下肢 の 柔軟性 から 敏捷性 までプログラムされています。
すぐに役立つ タオル・DVD 付き。



講師 かながわ健康財団
健康運動指導士 高垣 茂子

日時：令和2年9月12日（土）14時30分～16時00分

場所：神奈川県総合医療会館 2階 A会議室（横浜市中区富士見町3-1）

受講料：2,500円

定員：30名（先着・事前申込制）

[感染症対策について]

- ・本セミナー開催にあたり、受付時の検温、消毒用アルコールの設置、着席間距離の確保、会場の換気等を行います。
- ・参加者の皆様は必ずマスクの着用、こまめな手洗い、うがいの励行にご協力をお願い致します。
- ・参加当日、発熱・せき等 諸症状がある場合には、ご参加を見合わせていただきますようお願い致します。

※ 当財団は神奈川県感染防止対策 取組み事業所に登録しています。

《 かながわ健康財団 人材育成事業 》

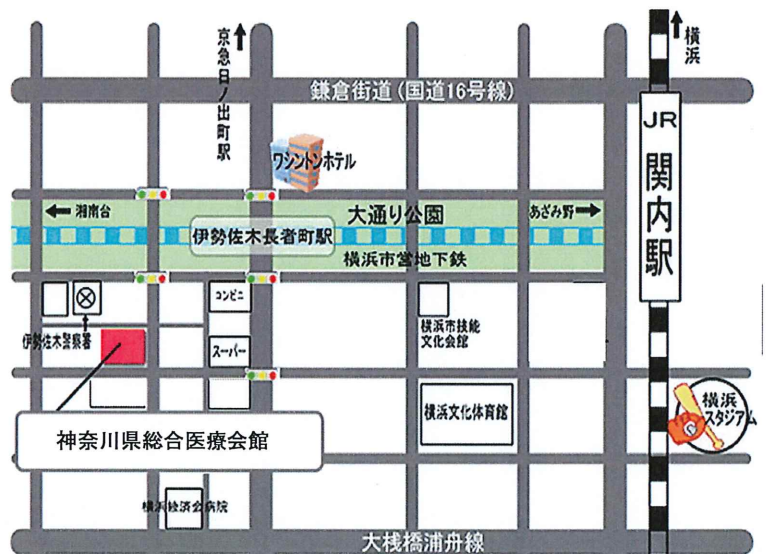
氏名 (フリガナ)	
連絡先	※ 必須 電話番号 [- -] ※ 必須 Eメール・FAX・住所 (選択して下さい)
備考	[020912]

※ 上記の連絡先へ詳細をご案内させていただきます。

[当日プログラム]

- 14:00 開場
- 14:30 認知症予防 プログラム
ワクワク 脳トレ
- 15:10 ロコモ・フレイル予防 プログラム
のびのび もりもり タオル体操
質疑応答
- 16:00 終了

※ 進行時間が変更になる場合があります。



[アクセス]

地下鉄・伊勢佐木長者町駅 / 4番出口 徒歩3分

JR京浜東北線・関内駅 / 南口 徒歩10分

お問合せ先

- ◆ 申込は下記まで [ファックス・メール・電話] でお願いいたします。

公益財団法人かながわ健康財団

〒231-0037 神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階

FAX : 045-243-2019

メール : kanagawa-kenkou@khf.or.jp

電話 : 045-243-2008

