

頭とからだの 脳活エクササイズ

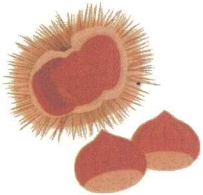
運動の秋

10月30日(火)
開催 参加無料!

《日時》 10月30日(火) 午後 1時より

《場所》 カフェほうおう

《対象者》 運動に興味がある方(御自分で運動できる方・御家族の付き添える方)



☆ 参加者には心ばかりの景品進呈!

❖❖ 催し内容 ❖❖

認知症認定看護師 による講演

脳機能に及ぼす、有酸素運動の有効性について、わかりやすい内容でお話しさせていただきます。



コグニサイズ

コグニサイズとは?
認知課題(頭の体操)と運動課題(体の体操)を同時に行なう事で、脳の血流を増やし、機能改善を図ります。

スタンプラリー

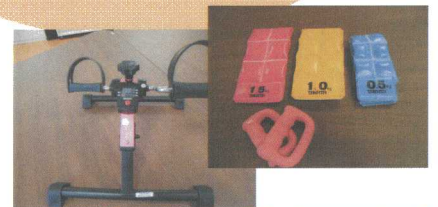
- ・コグニバイク ・健康運動
- ・えんげ体操
- ・頭とからだの脳トレーニング
- ・多機能ロボットペッパーくん

◎休憩をはさみながら、楽しくスタンプを集めてください。



サーキット トレーニング

トレーニング器具を使って有酸素運動にチャレンジしましょう。その方に合ったペースで、ご指導させていただきます。



ご来場お待ちしております。



アクセス: JR宇治駅 徒歩3分

※ お車でお越しの方は、宇治武田病院駐車場をご利用ください。
また当日は動きやすい服装でお越しくださいませ。

●お問い合わせ
京都認知症総合センターヴィラ鳳凰 担当 相原
TEL 0774-25-2577