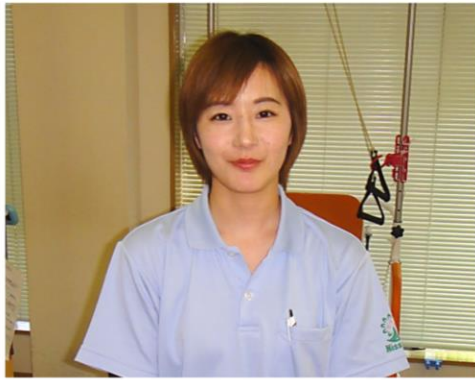


脳がよろこぶ 笑顔が生まれる ～からだど脳みそほぐします～



ニッショウスマイルステーション大庭で、健康運動指導士として活躍中。チョコ大好き、猫大好き、運動大好きな明るく元気に働く女子。

日 時 令和元年7月28日（日）10:20～11:10
場 所 小出地区コミュニティセンター 大会議室
講 師 島寄 一步美さん
(ニッショウスマイルステーション大庭所属)

講演内容

みんなと一緒に楽しく運動することで、脳の働きを活性化し、認知機能や運動能力の向上、更に日常感じる不安感の低下も期待できます。いずれも椅子に座ったままできます。

- ① 全体の身体ほぐし
- ② 簡単な脳トレ
- ③ 簡単な筋トレ
- ④ からだ動かしながら脳トレ
- ⑤ 整理体操

当日は、飲料水をお持ちくださいね。



※主催・問い合わせ先：小出地区社会福祉協議会 五十嵐清夫 (0467-51-5301)

※事前申し込みの必要はありません。当日会場へ直接お越しください。