

講座番号

77

講座名

はじめての脳いきいき体操と認知予防

日時

6/30・7/7・21・8/18・25・9/15・29（金）
9:30～10:45

場所

豊明文化会館 第2会議室

回数

7回

定員

20名

講師名

柴田珠希

体と脳を使いながら、楽しくゲーム感覚で
手遊びリズム体操などしてみましょー！！

回数	日程	講座の内容
1	6/30	自己紹介と全身ストレッチ 体調チェック
2	7/7	イスに座って… 脳活エクササイズ 全身ストレッチ 下半身筋力アップ体操
3	7/21	イスに座って… 脳活エクササイズ 全身ストレッチ ボールを使って運動(上半身)
4	8/18	イスに座って…状況を見て立位で… 脳活エクササイズ 全身ストレッチ 下半身筋力運動
5	8/25	イスに座って… 脳活エクササイズ 全身ストレッチ ボール遊び
6	9/15	第2回目同様 少し運動強度を上げて
7	9/29	全体のまとめ



プロフィール

- ・AFAAジャパンエアロビクスインストラクター
- ・シナプソロジー普及員資格
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

なし

持ち物

- ・靴
- ・タオル
- ・飲み物