

認知予防に！記憶力UP！ストレス解消に！

脳

いき

いき



本操

お待たせしました!!
第2弾 開催決定!!

いつでも カンタンに
どこでも



2019年11月24日 (日)



午後2時～午後3時30分



「だいとう人財問屋」健康サポートプロジェクト・坂田純子さんを講師にお迎えして【物忘れ防止】【認知予防】などのための体操講座！

ほんのちょっと身体を動かすだけで脳をいい状態に導く体操を伝授いただきます！
椅子に腰をかけてもできる体操なので、
体力に自信のない方でも大丈夫！
お誘いあわせて、ぜひ、ご参加ください



◆お申込みは電話、または来館にて◆

- ◆講師 健康サポートプロジェクト 坂田 純子さん
- ◆場所 ふれあいセンター 4階 多目的室1
- ◆参加費 500円
- ◆定員 15名
- ◆準備物 飲料、動きやすい服装
- ◆対象 どなたでも

- スタジオ BodyLux
ボディメイクトレーナー
- ウォーキング・ランニング
・フィットネス指導者
- フットケアトレーナー
- 健康体操監修や健康コラム
を担当



お申込み・お問い合わせ

(受付時間：午前9時00分～午後8時30分)

大東市立歴史とスポーツふれあいセンター

電話：072-876-7011