育和地域健康講座

日頃から体を動かすことは健康への第１歩です。自分に合った方法で運動を続けていくためにも、まずは自分の体力がどの程度あるのか知ってみませんか？

また、ファイブ・コグという手法を使ってあたまの元気度を測定します。運動や脳トレゲームなど、認知症予防対策は様々ですが、今の自分の状態を知り、今後の対策に活かしましょう。

今回の講座では、平成 25 年度はつらつ脳活性化元気アップリーダー養成講座を修了した、地域の健康づくりにおけるリーダーさんが歌体操をご紹介しますので、楽しく歌って体を動かしましょう！！

☆日時：　平成２６年１１月２７日（木）13：30～15：30

☆場所：　育和社会福祉会館

☆定員：　３０名

☆内容：　体力測定

脳力測定（あたまの元気度を測定します）

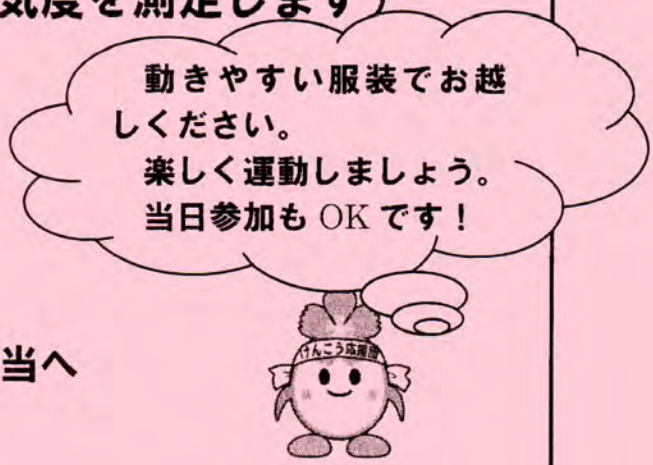
血管年齢測定

歌体操

☆持ち物：タオル、お茶など

☆申し込み：１１月２０日まで

保健福祉センター健康づくり担当へ
お電話でお申し込み下さい
（06-4399-9968）



育和地域活動協議会・育和健康づくり推進協議会
東住吉区保健福祉センター

回覧										