

～自己の脳年齢・身体年齢を把握して予防改善!!～

前期

脳と心と身体の

参加者募集!

参加料  
4,000円  
(教材費込み)

バランス講座

開催日時 木曜日 10:00～11:00 (全10回)

生活スタイルが変わった今、隙間時間でできる軽い運動で心身のバランスを取りましょう

加齢による「認知症」や「物忘れ」などの予防及び身体能力の低下を抑え、高齢者がいつまでもいきいきと活力のある日常生活を送ることができるよう健康づくりに努める。

令和3年度後期「脳と心と身体のバランス講座」スケジュール

受付は  
9月2日(木)  
9:00～  
実施します!

1回目	9月30日(木)	<b>冷え性改善(血流促進ストレッチ)</b> ●一般的な冷え性と改善方法。
2回目	10月7日(木)	<b>眠りの質(就寝前のストレッチ)</b> ●睡眠時間ではなくどうすれば眠りの質を改善できるか一緒に考えてみましょう。
3回目	10月14日(木)	<b>食生活と健康(食前・食後の運動時間)</b> ●食事の生活のリズムを見直してみましょう。
4回目	10月21日(木)	<b>ストレス改善</b> ●ストレスを起こす原因ストレスを理解し上手く回避するコツをつかみましょう。
5回目	10月28日(木)	<b>脳の勘違い</b> ●日常生活の中で起こる脳の勘違いに気づきましょう。
6回目	11月4日(木)	<b>怒りを鎮める</b> ●言怒りや、いらいらを鎮めるためにはどうするべきか。
7回目	11月11日(木)	<b>言葉が出てこない</b> ●誰でも経験することです。物忘れと合わせて探ってみましょう。
8回目	11月18日(木)	<b>中高年の水分補給</b> ●生命活動をサポートしている水。水分補給の大切さを考えます。
9回目	11月25日(木)	<b>腰痛と膝痛</b> ●一般的原因を知り予防・改善体操を行います。
10回目	12月2日(木)	<b>物作り～スワッグ～</b> ●ドイツ語で壁飾りという意味です。季節の花や葉を束ねて自分好みにアレンジしましょう。

会場 島根県立水泳プール会議室

対象者 一般

募集人数 15名

講師 島根県立水泳プール委嘱講師

参加料 4,000円(教材費込み) ※別途スポーツ安全保険料が必要です。

保険料 スポーツ安全保険に加入していただきます。  
65歳未満 1,850円、65歳以上 1,200円

申込方法 所定の申込書に必要事項を記入して、参加料を添えてお申込みください。

〒690-0015 松江市上乃木10丁目4番2号  
島根県立水泳プール事務室受付まで

申込メ切: 募集人数に達し次第終了いたします。(人気の講座になっていますのでお早めの申込みをオススメ致します。)

施設内(教室も含む)ではマスクを着用し、入退場時は手指消毒を行っていただきます。他の受講者の方と距離を取り、常に換気が行える部屋で講座を行います。安心してご参加ください。

お問い合わせ

島根県立水泳プール

〒690-0015 松江市上乃木10丁目4-2

TEL.0852-26-4583

島根県立水泳プール 検索



アクセス JR松江駅より市営バス「南循環線」又は「市立病院行き」で湖南中学校前下車、徒歩3分