

～自己の脳年齢・身体年齢を把握して予防改善!!～

参加者募集!



前期 脳と心と身体の バランス講座

参加料
4,000円
(教材費込み)

開催日時 木曜日 10:00~11:00 (全10回)



近年、「認知症」に関する関心が高まってきています。個人差はあるものの認知症発症の約20年前から予防をすることが重要だと言われています。適度な運動は心や身体のリラックスだけではなく、脳の動きの活発化にも効果的なことが明らかになってきました。

この講座では、主に軽運動やストレッチ、イメージや記憶力を働かせる連想ゲームやレクリエーション、専門の教材を使用し、健康でいきいきとした毎を送れるよう「脳・心・身体」に働きかけていきます。

平成31年度前期「脳の活性化うんどうと柔軟ストレッチ」スケジュール

申込開始は
4月16日火
に実施します!

1回目	5月16日(木)	ステップ ●脳をフル回転させながら行う楽しい歩行運動です	
2回目	5月23日(木)	前頭葉の働き ●コミュニケーションをとりながら両手使いの動作を行います	
3回目	5月30日(木)	頂頭葉の働き ●良い姿勢をとりながら空間認知力を高めます	
4回目	6月6日(木)	側頭葉の働き ●聞き取り、記憶し、声に出す大人の言葉遊びを行います	
5回目	6月13日(木)	後頭葉の働き ●視覚からの情報に従って身体を動かします	
6回目	6月20日(木)	睡眠と深呼吸 ●良質の睡眠を知り簡単な深呼吸で自律神経を整えます	
7回目	6月27日(木)	海馬の働き ●短期記憶と長期記憶を理解します	
8回目	7月4日(木)	小脳の働き ●バランス感覚と下半身を鍛えます	
9回目	7月11日(木)	脳幹の働き ●生命機能を鍛える簡単な脳幹トレーニングを覚えましょう	
10回目	7月18日(木)	物づくり ●五感をフルに使い、ゆらゆら夏のモビールを作ります	

会場 島根県立水泳プール会議室
 対象者 一般
 募集人数 20名
 講師 島根県立水泳プール委嘱講師・島根県立水泳プール職員
 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10-4-2
 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きますのでお早めの申込みをオススメ致します。)

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