

アクティブな

# シニア向け 運動教室 ver.3

軽い楽しい運動で体も脳もハツラツ！  
笑って楽しく脳も活性・楽しく運動、健康に！

れんげじスマイルホール  
スポーツゾーン

8月27日(日)  
10:30-11:30

## 運動教室の特徴

- POINT 01 色んな用具やボールを使って運動
- POINT 02 笑って楽しみながらエクササイズ
- POINT 03 記憶力、判断力、集中力、注意力も向上
- POINT 04 ストレスも解消しメンタルヘルスに
- POINT 05 ライフキネティック理論を活かした運動

軽い運動で誰でも楽しみながら、脳に刺激を与え脳機能を活性化！

- 講師：JUNSHIN SPORTS CLUB 渡邊亜紀  
(ライフキネティック日本支部公認トレーナー)
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物、動きやすい服装（普段着でもOK）、  
室内履き(素足でもOK)
- 対象：アクティブなシニア
- 定員：20名
- 最小催行人数：5名
- 主催：指定管理者 株式会社ティップネス
- ライフキネティックとは…  
ドイツ生まれの運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ。  
全ての人の脳機能活性化プログラムです。

### 申込方法

当施設受付もしくは  
お電話、またはQRコードから↓

☎054-641-7715

当施設受付可能時間/  
木曜を除く10時から17時  
定員になり次第受付終了となります。



募集締切日 8月25日(金)

