

楽しく笑顔で脳活エクササイズ

簡単

# シニア「健康運動教室」

## 脳トシ × 運動



脳とカラダを同時に使って、  
知覚機能・認知機能・運動機能を高めます



ドイツ発祥のトレーニング  
ライフキネティック

認知

運動

笑顔

脳力UP  
生活の質  
向上

日頃の生活での  
転倒予防！

運転免許更新の  
対策にも！

運動に自信がない方どなたでも安心してご参加できます。

最近よく  
躓くなあ～

孫といつまでも  
元気に遊びたい

歩行者が急に  
出てきて  
ビックリした

健康寿命を延ばしたい

ハツラツメリハリ  
ある生活を迷いたい

＝ライフキネティックとは＝  
ドイツのホルスト・ルッツが考案した  
「運動・知覚・認知」を組み合わせた  
脳活性化トレーニングです。簡単な動  
作に脳への負荷を加え、神経細胞のつ  
ながり（シナプス）を増やすことで、  
集中力、認知機能、パフォーマンス向  
上を目指すもので、4歳から高齢者まで  
楽しめます。

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水筒

### 募集要項

実施日 5月29日（金）  
時 間 10：20～11：20  
定 員 20名  
参加費 1,500円（税込）

お支払いは当時正面エントランス内の  
券売機にてお願いします。

講師：JUNSHIN SPORTS CLUB  
（ライフキネティック公認トレーナー）

### 予約方法

○WEBからご予約

下記のQRコードからお申込みをお願いします。



e-moshicom  
（会員登録が必要です）

○お電話でのご予約

10：00～17：00（木曜日を除く）  
TEL 054-641-7715

れんげじスマイルホール（指定管理者：株式会社ティップネス）