

楽しく笑顔で
脳活エクササイズ♪

第2回

JSC
JUNSHIN SPORTS CLUB

簡単!

健康運動教室

脳トレ × 運動

脳とカラダを同時に使って、
毎日をもっと**元気**に!

ライフキネティックとは?

ドイツ発祥のメソッド「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。

日頃の生活での
転倒予防に!

認知



考える力・判断力を
刺激

運動



カラダを動かして
反応力UP

笑顔



楽しみながら
脳を活性化

脳力UP・
生活の質向上



毎日の生活が
もっと快適に!

運転免許更新の
対策にも!

こんな方に
オススメ!

最近よく
つまづく...

孫といつまでも
元気に遊びたい!

歩行者が急に
出てきて
ドキッとした

健康寿命を
のばしたい!

ハツラツ!
メリハリのある
生活を送りたい!

参加するとこんな効果が期待できます!

01 脳をしっかり刺激



考えながら動くから
脳が活性化!

02 バランス感覚アップ



転びにくい体づくりを
サポート!

03 反応力アップ



見て・聞いて・すぐ動く!
とっさの判断をサポート!

04 笑顔でリフレッシュ



夢中になって
心も体もスッキリ!

05 運動が苦手でも安心



できることから始められる!
無理なく参加できます

募集要項

実施日 8月21日(金)
時間 10:20~11:20
定員 20名
参加費 1,000円(税込)

お支払いは当館正面エントランス内の券売機にてお願いします。
持ち物: 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水筒

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



お電話でのご予約
10:00~17:00(木曜日を除く)
TEL 054-641-7715

初めての方も
大歓迎!



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。



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)