

からだ

身体を使った脳トレ 体験会

「考える」と「運動」を組み合わせた
「楽しく」行える体操をします♪

参加費
無料

【日時】 3月25日（水） 14時～15時（60分間）

【定員】 16名

【場所】 Asue アリーナ大阪（大阪市中心中央体育館）内『トレーニング室』

椅子に座ったリズム体操や、リズムに合わせた手指体操など、誰でも手軽に行える体操をします!! 考えながら身体を動かすことで、認知症予防や転倒予防となり、いつまでも「動ける身体づくり!!」へと繋がります!! 単なる物忘れと認知症の違いや予防方法などについてもお話しします!! 皆さま、お気軽にご参加ください♪

3月1日（日）朝10時より
予約受付スタート!!

服装は自由です。（更衣室はご利用いただけません）

室内用シューズまたはスリッパをご用意ください。

激しい運動はありませんが、水分補給できる物・タオルをお持ちください。



■お問い合わせ・お申し込みはこちらから

Asue アリーナ大阪 トレーニング室

電話：06-6576-0071 FAX:06-6574-2937（受付時間 9：00～20：00）

※申し込み時にご提供いただいた個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催のイベントの案内等を送付する場合がございます。あらかじめご了承ください。

■主催：スポーツパーク八幡屋活性化グループ 企画運営：（株）COSPA ウエルネス 協力：みなと OSAKA スポーツコミッション（大阪市港区役所）

■スポーツパーク八幡屋活性化グループは、（一財）大阪スポーツみどり財団、（株）COSPA ウエルネス、ミスノ（株）、イオンディライト（株）、（株）加藤商会で構成される指定管理者です。

↑↑↑↑↑
HPはこちら