

脳トレ体操教室

運動のプロトレーナーと一緒に！
脳も体も元気に！

「脳とからだを一緒に動かすこと(コグニサイズ)」で、認知機能の維持、低下防止を目指す教室です。

簡単なステップ運動や、正しい姿勢を意識したウォーキング、ゲーム感覚で楽しめる脳トレを取り入れ、無理なく続けられます。楽しみながら健康づくりを始めてみませんか。

令和 **8** 年 **9** 月 **28** 日～**12** 月 **21** 日

日程

毎週月曜日／全 **10** 回制 ※10月12日、11月23日、30日を除く
午前コース：**10**時～**12**時／午後コース：**13**時～**15**時

対象

65歳以上の区民 ※医師などから運動を止められていない方

会場

セントラルウェルネスクラブ保谷（南大泉3-27）
西武池袋線「保谷駅」から徒歩3分

参加費

500円 ※初回のみ

定員

各 **15** 名 ※初めての方を優先の上、抽選

申込

①HP：右上の2次元バーコードから区ホームページにアクセス↑↑
②電話：セントラルスポーツ株式会社 ☎**03-5543-1888**
受付時間：9時30分～18時00分 ※土日祝日を除く

申込
期間

①HP：令和8年8月1日(土)～8月27日(木)
②電話：令和8年8月21日(金)～8月27日(木)

