

どなたでも  
参加 OK!

健康寿命をのばしていつまでも若々しく

参加費  
無 料

# アクティビティ健康セミナー



講師：棟方由美子さん  
(健康運動指導士)

アクティビティは心と体を活性化させる効果があります。  
みんなで楽しく健康づくりをしませんか！  
毎回、**運動機能向上**を目的としたプログラムと、**認知症予防**  
を目的としたプログラムをご用意しております。  
運動+脳トレで、心も体も元気にしよう！



毎週金曜日/午前 10 時～ (90 分位)

## 第 6 回 3 月 1 日 (金)

運動機能向上：血行は健康の元。寒い季節に身体を  
温めるロコトレ運動  
鳴子で運動 “千恵っ子よされ”  
認知症予防：  
早口言葉で口腔ケア+脳の活性化  
歌って脳トレ♪

## 第 7 回 3 月 8 日 (金)

運動機能向上：  
遊びながらロコトレ。  
ニュースポーツ「室内ペタンク」  
認知症予防：  
指先を使って認知症予防  
「紙テープコマ回し」

## 第 8 回 3 月 15 日 (金)

運動機能向上：  
歩行機能・認知機能改善に「ふまねっと」  
認知症予防：  
ぬり字、歌って脳トレ♪  
グループク “何があったのでしょうか”

## 第 9 回 3 月 22 日 (金)

運動機能向上：  
音楽に合わせて「あおもりロコトレ」  
認知症予防：  
畳んで返して絵合わせ「16 面パズル」  
歌って脳トレ♪

## 第 10 回 3 月 29 日 (金)

運動機能向上：  
貯筋運動、音楽に合わせて簡単・  
楽しいロコトレ  
認知症予防：  
歌って脳トレ♪ あの歌この歌

会場 ヴァンピュール南青森  
(1 階住民交流ホール)



6 階建の  
建物です!



【住所】〒030-0843  
青森市浜田玉川 247-1

お問い合わせ・お申し込み  
ヴァンピュール南青森  
017-762-5333

担当：成田