

健康寿命をのばしていつまでも若々しく

# アクティビティ 健康セミナー



令和2年



講師  
棟方由美子さん  
(健康運動指導士)

早いもので一年(令和元年)も過ぎようとしています。  
新年の抱負は、お考えですか。  
新年明け8日から、アクティビティセミナーの開催となっています。  
皆さまお誘いのうえ、ご参加ください!

## 2020年1月

8日(水) 15日(水)10時~

運動機能向上:

- ★レクリエーションで動き回ろう
- ★寒い季節に血行をうながすストレッチ

認知症予防:

- ♪ 笑って認知症予防「福笑い」「イライラ輪投げ」
- ♪ 紙相撲 ヴァンピュール場所

## 2月

12日(水) 26日(水)10時~

運動機能向上:

- ★飛ばせ!傘袋ロケット
- ★ニューズ°ツ「カローリング」

認知症予防:

- ♪ 歌声喫茶 冬バージョン
- ♪ 切って広げて楽しい「紋切り」



## 3月

11日 25日(水) 10時~

運動機能向上:

- ★体調を整えるストレッチ
- ★いろんな運動「運動バイキング」

認知症予防:

- ♪ 集中力と根性「点つなぎ」
- ♪ 脳トレ10連発! 2弾

5 2 5 2

会場: ヴァンピュール南青森

青森市浜田玉川 247-1



お気軽にお問い合わせください!



※セミナー内容が都合により変更なる場合があります。ご了承ください。

お問合せ/お申し込み  
ヴァンピュール南青森



017-762-5333