

やってみよう！コグニサイズ～座って行う運動～



介護予防のための



第一部 お達者ストレッチ

第二部 体力測定会



お達者ストレッチ（コグニサイズ）はエクササイズを行うだけでなく、頭の体操を同時に行うので脳と体の機能が活性化し長期間続けることで認知症予防になります。また、ゴムバンドを使い無理のない状態でゆっくりとトレーニングを行い筋力アップで転ばない体力づくりを行います。

同時に、「体力測定会」も行います。内容は、「長座体前屈」「上体起こし」「開眼片足立ち」「握力」「反復横跳び」「血圧測定」「10M障害歩行」です。6歳～高齢者まで参加していただけます。

みんなで笑顔！目指そう百歳！是非ご参加下さい。

- 日時** 平成31年2月24日（日）午前9時30分～（受付：9時～ホール）
- 場所** 富田地区市民センター2階ホール・2階和室
- 準備物** タオル・体操ができる靴（参加賞があります）
- 講師** 柳川 晶子さん（四日市市健康づくり課）
- 参加** 参加申し込み（2月20日 16時までに富田地区まちづくり協議会事務局へ）
当日参加可（参加賞準備の為できるだけ申し込みをお願いします。）
- 駐車場** ※駐車場は10台程度しかありません

主催：富田地区社会福祉協議会 健康推進部会
問い合わせ：366-1513（富田まちづくり協議会事務局）