

第2回健康運動教室 を開催しました！

今年度より始めました「健康支援センターTMGFit」の健康運動指導士による健康運動教室。

5月11日（水）に第2回が開催され、多くの利用者様が参加してくださいました。

今回も、手・指・腕・肩などの上半身の運動+脳トレ・コグニサイズ、脚・足首などの下半身の運動+脳トレ・コグニサイズといった内容で、大きな声で童謡を口ずさみながら運動したりと、皆様楽しそうに30分間たっぷりと身体を動かされました。

参加者ご自身の体力やペースに合わせて、ご自由にご参加いただけますので、ぜひご利用ください！



〈コグニサイズとは〉

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考える課題と体を動かす課題を同時に行うことで、認知機能の維持・向上が期待できる運動です。

例えば…足踏みしながら
3の倍数で拍手など



（引用：国立長寿利用研究センター ホームページ）

講師の紹介

健康支援センター TMGFit

布能 雅也 さん

（6月10日生まれ）

皆さまの『健康づくり』をサポートできるよう、日々笑顔をもっとに、体だけでなく、心もリフレッシュできるように楽しい運動を心がけています！



6月イベント予告

6月8日（水）に、運動会の開催を予定しております。

皆さんで童心に帰って盛り上がりましょう！



健康運動教室 開催スケジュール



毎月第1水曜日
14:00～

ぜひ日程を合わせて
ショートステイをご利用ください♪

6月1日（水）

7月6日（水）

8月3日（水）

9月7日（水）

10月5日（水）