



健脳 + 健骨体操

使わないと衰えるのは筋肉…だけではありません。脳や骨もいっしょです。普段あまり意識しない脳筋肉や神経を意図的に使って、楽しく体を動かしながら筋力アップと脳の若返りを図ります。体に負担をかけず、椅子に座ってできる体操です。



健脳体操って…

神経細胞をつなぐ脳神経線維を元気にする体操です。
右手と左手あるいは手と足を同時に動かしながら、それぞれ違う動きをしていきます。



健骨体操って…

ストレッチを行うことで体の柔軟性や骨を強くする体操です。
日常生活に必要な動作をする筋肉を作り、骨をしならせて強くします。

日時：①2013年11月19日（火） ②2013年11月26日（火）

10:30~12:00

場所：①②とも仙台YWCA 1階

参加費：各500円

その他：動きやすい服装、タオルをご用意ください。

申込方法：ファックス、Eメールでお申し込み下さい。

お問い合わせ 仙台YWCA

〒980-0011 仙台青葉区上杉 2-1-10

電話 022-222-9714 ファックス 022-265-9310



Eメール ywca@cocoa.ocn.ne.jp

健脳+健骨体操申込書用紙

お名前		参加日	9/14	9/21	どちらも
住所					
電話番号					

*当日ご用意いただくもの

参加費 各 500 円

動きやすい服装

タオル

