

介護予防教室

# Yo! Bona

今回のテーマ♪

～認知機能低下予防プログラム～

無料

- \*スポーツクラブ（ルネサンス）が発案した運動で脳と身体を向上させる！
- \*専門家が教える運動療法のポイント！！
- \*認知症予防と運動を組み合わせたコグニサイズ、Yo!Bona 体操
- \*理学療法士・作業療法士・スポーツトレーナーによる生活・運動指導などの個別相談

平成 29 年 3 月 25 日（土）

10:00～11:30（受付開始 9:30）

場 所：ゆーとりあ

（機能訓練型デイサービス きりり）

定 員：20 名

参加費：無料

★ 無料送迎あり、ご相談ください。

持ち物：室内シューズ、タオル

水分補給の為のお茶など

※ 動きやすい服装でお越しください。

## 認知機能低下予防 プログラムとは…？！

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え活性化を図るプログラムです。みんなで楽しみながら行ってみましょう！



素材の味がたっぷり  
濃厚なスムージー ¥100  
運動の後にご用意します。

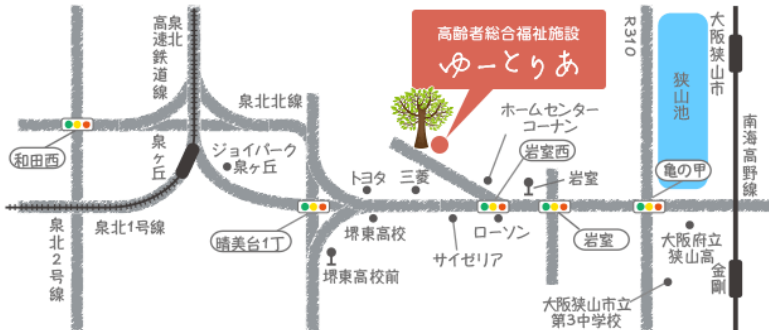


※ ご利用中の事故については、応急処置以外対応できかねますので、あらかじめご了承ください。

介護予防教室 Yo! Bona は「専門家による運動指導」「バランスの摂れた健康ランチ」「コミュニティ（人とのつながり）」を通して生きがいのある生活づくりを応援します。

access

## 上半期スケジュール



月日	テーマ
4 / 22	肩こり解消で毎日らくらく！
5 / 27	転倒予防体操
6 / 24	ウォーキングレッスン
7 / 22	膝・股関節運動
8 / 26	バランス UP
9 / 23	認知機能低下予防プログラク

### 【申込み方法】

電話・FAX・メールでの受付になります。

社会福祉法人五常会 高齢者総合福祉施設 ゆーとりあ（担当：藤本・原）

堺市中区見野山 164 番地（コーナン泉北店西隣）

TEL 072-236-8779 FAX 072-234-8674

E-mail [contact@yutoria.or.jp](mailto:contact@yutoria.or.jp)

## 介護予防教室 Yo ! Bona 参加申込書

(3月25日開催分)

3月22日(水) 必着

◆お名前

◆住所

◆電話番号

◆E-mail

※必要事項をご記入のうえ、このまま FAX にてお申込みいただけます。  
※記載いただいた個人情報は、当教室に関する目的以外には使用いたしません。