

脳トレ×運動 講座



理学療法士が教える脳トレ×運動

—今日からできる簡単エクササイズ—

理学療法士が考えた、脳トレと運動を組み合わせたエクササイズについて説明し、座ってできるもの/立ってできるものなど、その人の能力に合わせたトレーニングをお話します。

日 時: 11月5日(水)

13:30~14:30

場 所: 1階 大広間

定 員: 先着40名(申込制)

内 容: 脳トレと運動を組み合わせた
エクササイズ

持ち物: 動きやすい服装、汗拭きタオル、
運動中に飲む飲み物

申 込: 10月11日(土)~

定員になり次第終了

講 師: SBC東京医療大学

健康科学部 理学療法学科 荒井 沙織 先生

