

2023 年 5 月新規開講
認知症予防教室 & フレイル予防教室
無料体験会



2023 年 4 月 27 日 (木)
TTC アリーナ (府中市立総合体育館)

参加料無料

■ 認知症予防教室とは？

運動の習慣化を目指し、椅子に座ったままのストレッチや脳トレを行い、メンバー同士が楽しくコミュニケーションも取れるプログラムです。膝が痛くて正座が辛い方、足腰が弱い方でも安心してご参加いただけます。

■ フレイル予防教室とは？

椅子に座り簡単な有酸素運動や下半身の筋肉を中心に筋力アップエクササイズ、マットを使用して寝転んでお家でもできるストレッチ等を行うプログラムです。外に出るのが億劫な方も運動のきっかけ作りに参加してみませんか。栄養面のアドバイスも行います。



第一部：認知症予防教室

2023 年 4 月 27 日 木曜日
13:15-14:15 (受付 12:45-13:05)

第二部：フレイル予防教室

2023 年 4 月 27 日 木曜日
14:30-15:30 (受付 14:00-14:20)



【対象】16 歳以上の方 定員 30 名 (先着) (第一部・第二部 各 15 名)

※申込が定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

※認知症予防教室とフレイル予防教室の同時申込可

【持ち物】屋内用シューズ、タオル、水筒、運動できる服装

一【申込方法】

TTC アリーナ (府中市立総合体育館) 窓口、
またはお電話 0847-41-8500 でお申込みください



参加者
募集中



こまがた まさみ
【講師】駒形 匡美

株式会社オフィスプロスタジオ
(広島県福山市) 所属

指導歴 35 年。培われた経験と知識でエアロビクス、アクアビクス、ステップ、ピラティス、ヨガなどアクティブなレッスンからシルバーヨガまで幅広い運動指導を行う。

TTC アリーナ (府中市立総合体育館)

726-0021 広島県府中市土生町416-4

TEL: 0847-41-8500

【アクセス】

JR福塩線 「府中駅」から車で約5分(徒歩20分)
山陽自動車道 広島方面「三原久井IC」から車で約34分
岡山方面「福山東IC」から車で約38分

【開館時間】

8時30分～21時30分(日曜日8時30分～17時)
定休日 月曜日(祝日の場合はその翌平日)、年末年始他

主催：指定管理者 シンコースポーツ・ベッセルテクノサービス共同事業体
協力：株式会社オフィスプロスタジオ

HP



Instagram

