

脳トレ・ロコトレ

【 脳トレってなに？ 】

脳と身体を同時に活性化させるトレーニングです！
認知症や転倒の予防に効果があると言われていま
す！どなたでも挑戦できる予防体操です。

間違っている時、失敗している時が、
活性化の最高潮です！！

みなさんと楽しく間違えましょう！！



【 ロコトレってなに？ 】

ロコモーショントレーニングの略です。

ロコモとは、ロコモティブシンドローム

（運動器症候群）の略であり、

足腰が弱くなり、自分の足で歩くことが、
困難になることを意味します。

ロコモ予防のトレーニング！！

一緒に元気な身体づくりを楽しみましょう！！

明日も元気に過ごすために！！

日 時：4月28日（日）9：30～10：30

場 所：神戸市立西体育館 体育室

定 員：20名

参加費：500円

対象年齢：50歳以上

申込期間：4月8日（月）からお申し込み開始（先着順）

申込方法：受付窓口またはお電話にてお申し込みください。



神戸市西区春日台5丁目436

TEL：078-961-1381



神戸市立
西体育館