



脳トレ ロコトレ



脳トレ

脳と身体を同時に活性化させるトレーニングで、
認知症や転倒の予防につながります！
皆さんで楽しくトレーニングしましょう

ロコトレ

足腰が弱くなり、自分の足で歩くことが困難になる
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を
予防するトレーニングです！

- ✓ 日時 6月29日（日） 9:30～10:30
- ✓ 場所 神戸市立西体育館 体育室
- ✓ 定員 30名
- ✓ 対象 50歳以上
- ✓ 申込 6/8（日）～ 申し込み開始
- ✓ 料金 500円

