

[コミュニティ講座]

ライフ キネティック (Life Kinetik)

体験会のお知らせ

ライフキネティックとは・・・

ドイツ生まれの「運動と脳トレ」を組み合わせたエクササイズです。



3/6(火)・13(火)・20(火)

(各回先着 20名)

会場：由井市民センターみなみ野分館 会議室

時間：13:00～14:20 費用：250円(保険代含)

子どもから大人まで幅広く、運動が苦手な方も楽しく参加できます。

認知症予防として絶大な効果あり！！

脳と体の接続を円滑化させ、脳の情報許容量・情報処理能力・

脳神経の伝達機能を促進させる事が出来ます。

是非この機会に脳力UPを体験してみませんか？

主催：(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団コミュニティ振興課

お申し込み窓口：由井市民センターみなみ野分館

TEL:042(637)4122

体験会参加後、4月下旬から特別プログラム(3ヶ月)を実施します。

3つの基本トレーニング

- ① ボディコントロール
- ② 認知機能
- ③ 視覚機脳

基本トレーニングを通して身体・視覚・認知機能を向上させていきます。たくさん失敗し、混乱する事で脳を活性化させていきます。

動きをできるようになることが目的ではなく、経験のない動きを通して混乱を引き起こして脳力を向上させます。

軽い運動のできる服装でお越しください。タオル・水分は各自ご用意願います。

講師：佐藤隆介

ライフキネティックトレー