

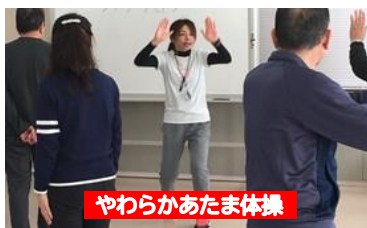


脳力アップ デュアルタスク講座

～ アタマと身体 のトレーニング ～

デュアルタスクとは

アタマを使いながら身体を動かし、ふたつのことを同時に行うプログラムです。脳に新しい刺激を与え、**脳を活性化!!**
今回は **やわらかあたま体操** と **スクエアステップ** を行います。笑顔で楽しみながらアタマをフル活用して、身体を動かしましょう。



★ 講師 ★

医療法人慶友会
健康増進施設 K-FIT.健康運動指導士

清田 恭子 氏

★ 申込方法 ★

往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話・年代」を記入して郵送。または、官製はがきを持参して中央公民館窓口で申込む。

5月12日(木) 必着

はがきの配達に数日かかる場合がありますのでご注意ください

★日 時 2022年 **5月30日** (月)

10:00 ~ 11:30

★場 所 **高野公民館** 多目的ホール

★対 象 成人

★参加費 **500円**

★定 員 **20名**

★その他 (軽体操のできる)上履き持参・服装着用・飲み物

★ 申し込み・問合せはこちら★

守谷市中央公民館

〒302-0110

守谷市百合ヶ丘 2-2540-1

TEL 0297-48-6731

★コロナウィルス感染症対策について★

・当日、平熱を超える発熱がある場合には参加をご遠慮ください。・参加の際には、マスク着用でお越しください。・感染状況により、中止になる場合もありますので、ご了承ください。