

# ボケない&コケない アンチエイジング 筋トレセミナー

参加費無料  
要申込

運動能力と認知能力の向上を目指します！

○内 容

- ①フレイル予防セミナー
- ②認知機能の低下を抑制する運動遊び(ジャグリング等)
- ③転倒を抑制させる咄嗟の反応を向上させる運動遊び

○開催日時 ※以下日程でいずれか1回ご参加ください  
要申込・抽選制(抽選結果は1月14日(火)までに発表)

- ①2025年1月21日(火)14:00-15:30
- ②2025年1月28日(火)14:00-15:30
- ③2025年2月 4日(火)14:00-15:30

○会 場

泉ヶ丘センタービル4階第1・2集会室

○募集定員・対象者

募集定員:各回30名

対 象 者:へるすまーと泉北ユーザーで60歳以上の方

○指 導 者

桃山学院教育大学

人間教育学部人間教育学科 教授

灘本 雅一



へるすまーと泉北アプリ内の「アンケート」からお申込みください。

【申込期間(抽選制)】2024年12月20日(金)~2025年1月7日(火)  
抽選結果は、2025年1月14日(火)までにアプリ内のメッセージで  
お知らせします。