



健脳 + 健骨体操

使わないと衰えるのは筋肉…だけではありません。脳や骨もいっしょです。普段あまり意識しない脳筋肉や神経を意図的に使って、楽しく体を動かしながら筋力アップと脳の若返りを図ります。体に負担をかけず、椅子に座ってできる体操です。



健脳体操って…

神経細胞をつなぐ脳神経線維を元気にする体操です。
右手と左手あるいは手と足を同時に動かしながら、それぞれ違う動きをしていきます。



健骨体操って…

ストレッチを行うことで体の柔軟性や骨を強くする体操です。日常生活に必要な動作をする筋肉を作り、骨をしならせて強くします。

日時：2014年 ①5月13日（火） ②5月25日（火）
③6月3日（火） ④6月17日（火）

10:30~12:00

場所：①~④ 仙台YWCA1階

参加費：各500円

その他：動きやすい服装、タオルをご用意ください。

申込方法：ファックス、Eメールでお申し込み下さい。

お問い合わせ 仙台YWCA

〒980-0011 仙台青葉区上杉 2-1-10

電話 022-222-9714 ファックス 022-265-9310

Eメール ywca@cocoa.ocn.ne.jp



健脳+健骨体操申込書用紙

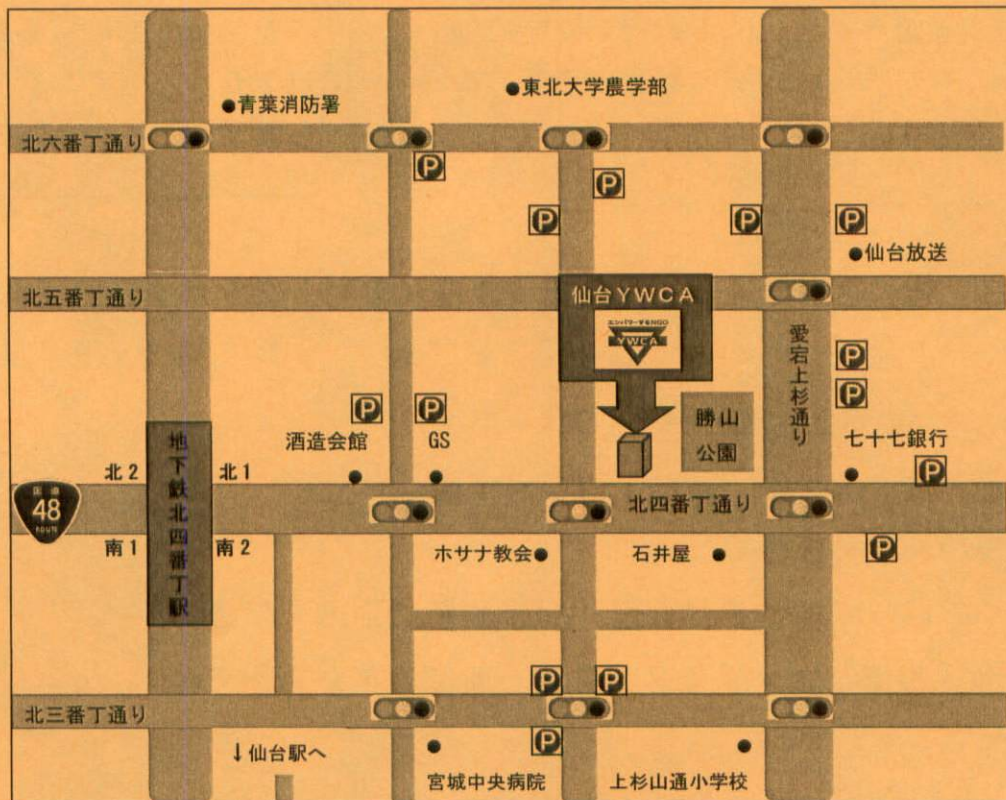
お名前		参加日	5/13 5/27 6/3 6/17 全日程
住所			
電話番号			

*当日ご用意いただくもの

参加費 各 500 円

動きやすい服装

タオル



地下鉄北四番町(北 1 出口)より徒歩 5 分

市バス・二日町北四番町下車

お車でお越しの場合は、周辺の駐車場をご利用ください。