

メモリー教室（認知症予防教室）



ウォーキングを始めましょう！

自分に合った効果的なウォーキングを身につけて、習慣化しましょう

メニュー

- 歩く姿勢をチェックしよう
- 50%強度の心拍数を計算しよう
- 400m 早歩き計測をしよう
- 生理的コスト指数を計算しよう
- ウォーキング時の注意事項

ストレッチ
コグニサイズ
認知症予防体操

1. 日 時：2020/12/24（木）10:00～11:30

2. 場 所：IYO 夢みらい館 2F 多目的室

3. 持参物：マスク・筆記用具・水・タオル・上履き

4. 参加費：500 円

お気軽にご参加ください

NPO 法人えひめ認知症予防クラブ

〒799-3111

伊予市下吾川 1655 番地 2

TEL:089-904-5706

FAX:089-916-9547

e-mail:support@e-ninchiyobo.org

<http://e-ninchiyobo.org>