

認知症・脳卒中の家族をサポートしよう！

逃げられる体力づくり



・フィンガースポーツ運動



脳と心と体を鍛えて、生きる力を養う



・フラハンド有酸素運動



災害に強い体づくり、まちづくり



・ゲーゴル・輪投げ

認知症の方や障害を持った方も
みんな生き生きスポーツゲーム

・全身の活力がよみがえる 心身体操

災害に備える



いざというときに、生きのびるには、身を守るためには…
普段から体を動かし、非常時に備えるトレーニングが必要!!

生活習慣病にも
寝たきりにもならない!

日時: 平成 28 年 5 月 20 日(金)

午後 1 時～3 時〔12 時 30 分受付開始〕

会場: 大田区 コラボ大森 大田区大森西2-16-2

京浜急行「平和島駅」または「大森町」駅下車徒歩約7分

参加費: ・ 1,000円 ※お電話又は FAX でお申し込み下さい

※実技も行いますので軽装でご参加下さい

主催: NPO 法人日本心身機能活性療法指導士会 東京都指導士会支部

申込先: 東京都指導士会支部 TEL/03-3380-1901 FAX/03-3229-1675

蓬田 070-5563-3118

松木 090-1262-8332



※認知症・うつ・脳梗塞をはじめとする様々な症状の改善を目指して活動しています