

# 健康セミナー 『脳活性化の秘訣』 ～脳を鍛える運動とは？～



●2012年に462万人だった「認知症」の患者数が2025年には730万人になると言われています。アメリカの研究でも認知症に罹りやすいのは「身体的不活動」と言われています。脳を活性化させる為の運動の方法を学びましょう！

日時：2022年11月29日（火）9：30～11：30

定員：18名（予約制）※参加無料

場所：地区センター会議室

予約：11月8日（火）10時～来館または電話（来館優先）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急スポーツオアシス  
ラクティブ事業（近畿）  
ラクティブマスタートレーナー

※オステオパシー療法士  
健康運動指導士  
介護予防主任運動指導員