

甲寿園地域貢献プロジェクト 健康カルチャークラブ

ハイカラ 倶楽部

3回シリーズ (平成28年)

〔時間:10:00~11:45 頃〕

第1回 9月29日(木)

第2回 10月6日(木)

第3回 10月13日(木)

1回のみのご参加もお待ちしております♪

会場: 特別養護老人ホーム甲寿園
アクティブルーム

甲寿園ハイカラ倶楽部では、ちょっと複雑なデュアルタスク(二重課題、2つのことを同時にすること)を、懐かしいステキな音楽に乗かって楽しく体験していただきます。

「有酸素運動」と「脳を使うこと」を同時に行う、今流行りの“デュアルタスク”で、若々しい健康な心と体を保ちましょう!

内容は、ストレッチ体操、歌、楽器の合奏(毎回使用する楽器が変わります)、リズムステップ、そして活動を振り返りながらのお茶会♪ ぜひ遊びに来てください。



よねつ たみ
講師: 米津多美

大阪音楽大学卒業
日本音楽療法学会
認定音楽療法士

“同時に2つのこと”が脳に効果的?!

同時に別々の動作を行うのって意外と難しいですよ。このような脳に適度な混乱が起こると、普段使われない脳を活性化し、また高齢者の方には認知機能をアップさせる効果があるとされています。



私たちがサポートします♪



活動のようす

アクティブルーム



お申し込みについて

下記お申し込み用紙を
ご記入のうえ、

郵送・FAX・TEL

のいずれかでお申し込み下さい。

8月下旬に受講通知ハガキを
送付いたします。

会場へのアクセス

☆公共交通機関

阪神バス(阪神西宮駅7番)
阪急バス(阪急夙川駅1番)
ともに「甲山墓園前」停留所
にて降車。(約30分)

☆お車にて来園

事前にご連絡下さいませ。

お問い合わせ

特別養護老人ホーム甲寿園
住 所：〒662-0001
西宮市甲山町53番地
電 話：(0798)71-8236
担 当：川内(副園長)
受付時間：平日9:00~17:00

対 象

健康の為に何かやってみたい
と思っている方々
大歓迎!

※付き添いや車いす等の必要な方
も遠慮なくどうぞ

定 員

各回 10名

※3回すべて参加される方を優先

参 加 費

1回 500円

(資料代・材料費)

備 考

- ①動きやすい服装
- ②運動靴(上履き用)

をご持参下さい。

ハイカラ倶楽部 お申し込み用紙 FAX 0798-73-7303

ふりがな 氏 名		性別 男・女	年齢 歳
住 所	〒		
電話番号		緊急連絡先	
《 参加希望申し込み日に○を付けて下さい。 》			
9/29(木) ・ 10/6(木) ・ 10/13(木)			

※8/1(月)より申し込み受付開始