

すすきのさんち

～つながりde健康づくり～



ブレイン(脳) 体操

講師：秋山久美子先生

ブレイントレーナー
認知症予防運動指導士

ブレイン体操とは・・・

脳の活性化を目的とした体操です。
脳は腸と深く関わっており、普段使わない
筋肉を刺激し腸を動かすことで、体温を上
げ免疫力を上げ、脳を活性化していきます。
みなさまのご参加お待ちしております。

2024年2月29日(木)

時間：10:00～12:00

場所：すすき野コミュニティハウス

*場所をお間違えないようお願いいたします

定員：30名(要申込・先着順)

持ち物：室内履き・飲み物
動きやすい服装でお越しください

参加費：100円(保険料含)

「すすきのさんち」って
こんなところ・・・

健康づくりには運動と栄養、そしてつながりが
大切だと言われてはいますが、つながり作りはひとり
ではできません。地域の方々が出会い、つながりを
作れる場所。何かをやってみたい、何かを始めて
みたいと笑顔で思ってもらえるような、まさに
“たいよう”みたいに明るく元気になれる場所。
それが「すすきの“SUN”ち」です。
ぜひ！足を運んでみてください♪

【お問合せ・お申込み】

すすき野コミュニティハウス
☎045-902-9832

青葉区すすき野3-4-3
(すすき野中学校内)

主催：すすき野地区保健活動推進員会

共催：すすき野コミュニティハウス

すすき野地域ケアプラザ

協力：横浜総合病院リハビリテーション部