

体を動かすと頭が良くなる！！

— 運動による認知症の予防効果 —

何種類かの運動を行った後に、認知機能が上がるかどうかを実際に、参加者の方に実感してもらう講座です。

10月12日は、前半認知機能や認知症や軽度認知症とその予防について、運動や知的活動による予防効果などについて説明します。

10月19日は、認知予防運動等をします。



日 時： 第1回 令和4年10月12日（水）10:00～11:30

第2回 令和4年10月19日（水）10:00～11:30

会 場： 日本ガイシ スポーツプラザ 健康相談室他

講 師： 第1回 至学館大学 健康スポーツ科教授

名古屋市立大学大学院 整形外科 臨床教授

後藤 英之 先生

日本ガイシホール 健康相談室にお集まりください

第2回 トレーニング室トレーナー（健康運動指導士他）

日本ガイシアリーナ2階ロビーにお集まりください

参 加 料： 600円（当講座はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。）

（片方のみ参加の場合も600円）

持 ち 物： 運動できる服装・運動靴・汗ふき用タオル・飲み物など

対象・定員： 一 般 各日15名（先着順） 定員になり次第締め切ります。

申込方法： 9月27日（火）9:30 受付開始 ※電話可

日本ガイシ スポーツプラザ（ガイシホール）管理事務室へ
お申込ください。

問合せ先： 日本ガイシホール管理事務室

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16

TEL (052)614-3111 FAX (052)614-3120

指定管理者：名古屋市総合体育館 NK 共同事業体

代表団体 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp/hall/>

