

あきらめないで、認知症
“薬に頼らない心身リハビリ”

薬に頼らない 認知症予防講座

心身機能活性療法の体験を
してみませんか？

心身体操

フラハンド
有酸素運動

フィンガースポーツ
運動

活性温熱療法

その他
ゲーブルゲーム等

開催場所

青森県総合社会教育センター 2階 第7研修室

日程

5/15(水) 5/23(木) 5/26(日)

時間

① 10:00 ~ 13:00 ② 17:00 ~ 20:00 ※ 申込時、①②希望のお時間をお知らせください

定員

15名

受講料

無料

持ち物

お水、タオル、動きやすい服装

講師

工藤 真理子 ・ 日本心身機能活性療法一級指導士、介護福祉士 ・ 健康管理能力検定1級、健康管理士一級指導員

《 心身機能活性運動療法 》

～ 脳細胞を刺激し、心身を活性化するプログラム ～

《 脳の可塑性 》 ※日経サイエンス2003年 12月号参考

訓練を重ねることによって、失われた機能を取り戻している。脳の可塑性によって、新しい神経細胞の形成、神経回路(シナプス)の再配線まで、脳内で起きるあらゆる変化を指す。

「心身機能活性運動療法」は、認知症以外の予防・リハビリテーションとしても有効なプログラムです。



2019年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

＜お申込み・お問い合わせ＞

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900 Mail: alis02@jomon.ne.jp

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)



こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります
各講座のご案内をご覧ください

<https://www.manabi-aomori.com>

