

ヤマハウエルネスプログラム

「まちかど エクササイズ」 開催のご案内

～音楽とやさしい運動の組み合わせで身体も脳も楽しく健康維持します～

※8月6日は、講師の都合により中止となりました。
8/27は、予定通り開催いたします。

2019年8月27 (火)10:30～



リズムウォーク



リズムエクササイズ



シングアウト

参加費
無料です

運動と音楽の組み合わせにより
認知機能の維持・改善に効果！

認知症予防を目的とした、ヤマハウエルネスプログラム『健康と音楽』を用いた共同研究を1年間実施！その結果、運動と音楽を組み合わせることにより、運動のみを施行したときに比べより認知症の予防に大きな成果が得られることが証明されています。



ブレス&ボイス
コントロール

◆開催場所

**佐倉市南部地域福祉センター B棟
研修室**

●問い合わせ先

043-486-5151

千葉県佐倉市大篠塚1587
佐倉市南部地域福祉センター

