

檜垣 由梨子先生講習会



認知症予防のコツ

【プロフィール】 愛媛県生まれ。ヒューマンフィットネス東浦代表。健康運動指導士。中高年の健康・体力づくりのトレーナーとして講師依頼多数。大府市、東浦町、大府商工会議所、障がい者施設やクリニックなどでの指導は600回を超える。2021年より国立長寿医療研究センターの認知症予防講師。2024年より東浦町主催の各種健康講座の講師を務める。2025年に「東浦町健康ラン・ウォーク」を立ち上げ地域の健康づくりやスポーツ振興に力を注ぐ。自身のフルマラソン記録、2時間53分57秒。

参加費
イノア一般会員
800円
イノア一般会員外
1,000円

ズーム配信
+200円
オンデマンド
+500円

【内容詳細】

認知症の原因と予防策に関する講話とグループワーク。
ストレッチや筋トレ、コグニサイズなどで軽く体を動かします。

◇前日までに、イノアオフィスまでお申し込みください。
当日は運動のできる服装、水分補給、汗拭きタオルをお持ちください。

日程 ➡ 10月25日(日)

時間 ➡ 16時～17時半

場所 ➡ 健康体操教室ハローフレンズ イノア

内容 ➡ 認知症予防のコツを紹介します

お申込み・お問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL 0562-77-3607

メール

hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp