

参加費
無料

家族で デュアルタスク トレーニング



○「デュアルタスク」とは…??

「運動」+「頭を使う」この2つのことを同時に行うことを、デュアルタスクトレーニングと言います。たとえば「会話をしながらウォーキングをする」「テレビを見ながら編み物をする」などです！

○デュアルタスクトレーニングをすると…

脳の神経を刺激することによって、認知予防が期待されます。認知予防だけではなく、物忘れや記憶力の改善にもつながると言われています！！



日 時：10月18日（日） 9：30～10：30

場 所：東灘体育館 1F 体育室

対 象：子どもから大人まで（家族）50名

※中学生以下のみの参加は不可

指導者：竹原 良彦 氏（アシックスジャパン所属）

参加費：無料

申 込：電話または窓口 ※先着順

10月1日（木）から申込スタート

お問い合わせお申し込みは東灘体育館まで↓↓

神戸市立東灘体育館 〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町 6-5-11

Tel：078-452-9279 Fax：078-452-9280

指定管理者：（公財）神戸市スポーツ協会 （公財）神戸YMCA （株）アシックス