

東灘体育館

からのご報告

家族で デュアルタスク トレーニング



ご参加ありがとうございました！

2015年10月18日(日)に

東灘体育館の体育室で、

「家族でデュアルタスクトレーニング」
という無料イベントを行いました。

講師はアシックスジャパンの竹原先生！
デュアルタスクとは、「〇〇をしながら、
●●をする。」という二重課題のことです！
物忘れ防止や記憶力の改善に繋がります。



東灘体育館ではさまざまな
無料イベントを行っています！
詳しくは東灘体育館ホームページ、
または広報誌でチェック☆
みなさんのご参加を、スタッフ一同
心よりお待ちしております😊

小学生4名、大人3名の参加がありました！
イスに座ったままできるトレーニングから、
計算をしながら歩いたり...

小学生から大人まで真剣になって
取り組むことができる内容でした！！
小学生は普段から勉強をしているからか、
スムーズに課題をクリア☆大人は...??
家でもすぐに取り組むことができるので、
毎日続けてトレーニングをしましょう！

神戸市立東灘体育館

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