

1月からの  
新講座

# 理学療法士によるシニアのための 楽しい食と栄養、脳活講座



画像はイメージです。

**1日体験** (要予約)

12/18 (日) 9:30 ~ 11:00

100歳は通過点！皆で楽しく若返り♪♪

元気に生き活きと！食と健康の楽しいレッスン

- ・科学的に効果がある脳活体験！
- ・活力や幸福度を上げる野菜と果物の取り方！
- ・トランプなどのアナログゲームで楽しく認知症予防♪

■1日体験参加料金：1,000円 (税込)

■持ち物：筆記用具 お飲み物 動きやすい服装

- **講座名** 理学療法士によるシニアのための楽しい食と栄養、脳活講座
- **曜日・時間** 2・4日曜日 9:30~11:00
- **受講料金** 3ヶ月 (6回) 7,700円 (税込)
- **講座内容**

健康に大きく作用する3つの要素は食事、睡眠、運動といわれています。この講座では主に「**食事**」と「**運動**」について学び元気な100歳世代を目指していきます。

- ・2つのことを同時に行いながら脳機能を活性化させよう！
- ・若返り、いつまでも元気でいるために必要な食材、栄養素、レシピについて学ぶ。
- ・免疫力UP、ダイエット効果、アルツハイマー病の予防効果など30以上の効果が認められている健康法とは？
- ・トランプなどのアナログゲームで認知症予防。

- **講師** 理学療法士、ラフターヨガリーダー

**安間 愨雄**

理学療法士として整形外科、デイサービスで主に高齢者の皆様にリハビリ機能訓練の業務を行ってきました。

地域の高齢者の方々を対象として体操教室を5年程行っています。静岡県内の介護施設等でボランティアとして健康講座も行ってきました。

デイサービスの利用者様、体操教室の参加者の皆様に元気を頂いている毎日です。少しでも恩返しができるように皆様には元気な100歳世代になるための知識や健康法を楽しくお伝えしていきたいと思っています。

## ■ 担当から一言！

明るく誠実で、とにかく優しい♡そして常に研鑽(けんさん)！豊富な知識を持った心強い先生です。皆様の心も体も支え笑顔にしてくれます。先生から伝わる優しい気持ちが皆様に伝わりますように♪♪