

## シニアスクールⅠ

### 「脳と身体を楽しく使って認知症・フレイル予防！」



#### <日時・場所>

令和6年7月18日・25日（水）10：00～11：30 となめ市民交流センター

#### <講師>

早川 慎也さん（ライフキネティック公認トレーナー）

#### <参加者>

18人（7/18）・20人（7/25）（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

#### <事業内容>

・脳トレと運動を組み合わせた、ドイツで開発された「ライフキネティック」のメソッドで楽しく身体を動かしました。自己紹介ボールキャッチ（色ごとに自分の名前や相手の名前を言いながら相手にボールを投げる）や、お手玉キャッチ等、道具を使って脳トレしながら身体を動かしました。参加者で楽しくコミュニケーションを取りあって、盛り上がりました。

#### <主な参加者の声>

・毎日は難しいけど、簡単なトレーニングなので、家でも少しずつやっていきたいです。脳トレは好きですが、身体を動かすのは苦手なので、楽しくトレーニングできて良かったです。

・同時に、いろいろな動きがあるので、刺激になりました。新しいライフキネティックというものに触れられて、とても良かったです。新しい細胞ができることにチャレンジしたいです。