

記憶力アップ教室

健康のために脳とカラダを鍛えてみませんか？

応募期間

9月20日(火) ~ 10月4日(火)

	開催日	広間 (13:00~14:00)	プール (14:10~14:40)
第1回	10月11日(火)	簡単ステップ	水中ウォーキング
第2回	10月18日(火)	足踏みしりとり	ヌードル
第3回	10月25日(火)	ラダーステップ	アクアダンベル
第4回	11月1日(火)	速遅ウォーク	水中ウォーキング
第5回	11月8日(火)	床に座ってエクササイズ	ヌードル
第6回	11月15日(火)	足踏みジャンケン	アクアダンベル

場 所 クアハウス白浜

※詳細は裏面を見て下さい

参加費 会員 4,800円(税込)

一般 6,000円(税込)

※全6回分の料金になります

募集人数 20名(最小遂行人数10名)

※最小遂行人数に満たなかった場合、中止となります

お問合せ

癒しの宿 クアハウス白浜 TEL(0739)42-4175
〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3102

教室スケジュールと詳細

第1回	記憶力テスト	頭の体操	トレーニング	簡単ステップ	脳にいい食事説明	プール
第2回	頭の体操	トレーニング	足踏みしりとり		脳にいい食事説明	プール
第3回	頭の体操	トレーニング	ラダーステップ		脳にいい食事説明	プール
第4回	頭の体操	トレーニング	速遅ウォーク		脳にいい食事説明	プール
第5回	頭の体操	トレーニング	床に座って エクササイズ		脳にいい食事説明	プール
第6回	頭の体操	トレーニング	足踏みジャンケン	脳にいい食事説明	記憶力テスト	プール

広 間

記憶力テスト	第1・6回に簡単なテストをします
頭の体操	出題される問題を解いてもらいます
トレーニング	椅子に座ってできる簡単筋力トレーニング
簡単ステップ	数字を数えながらステップ
足踏みしりとり	足踏みをしながら○の倍数にしりとり
ラダーステップ	ラダーを使ってステップ
速遅ウォーク	速く歩く、遅く歩く、歩幅を替えながらウォーキング
床に座ってエクササイズ	畳の上でできる簡単なエクササイズ
足踏みジャンケン	3の倍数ジャンケン
脳にいい食事説明	記憶力アップに良い料理の説明

プー ル

水中ウォーキング	水中でのさまざまなウォーキング
ヌードル	棒状のスポンジを使った新感覚エクササイズ
アクアダンベル	水中専用のダンベルで気軽に筋力アップ

【記憶力アップ教室 応募用紙】

基本情報を記載のうえ切り取り参加料とともにクアハウス白浜まで持参して下さい！

お名前	(会員 / 一般)
電話番号	
ご住所	