



# 認知症予防を目指した レクササイズ

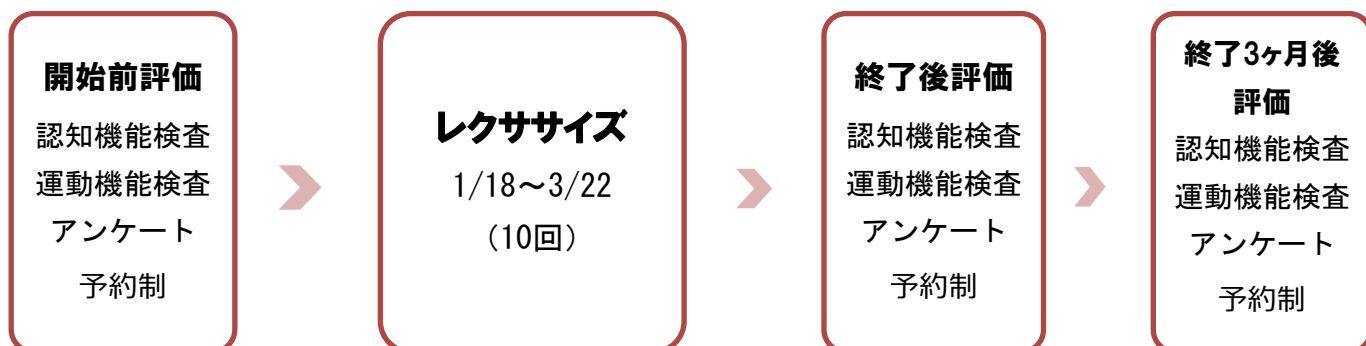
「レクササイズ」は、人との交流を楽しみながら、心と身体をいきいきとさせ、認知機能の低下を予防することを目的としたエクササイズです。専門機関の協力により、自分の健康状態を客観的に知ることもできます。元気なうちからできる予防策にぜひチャレンジを！

- 【曜日・時間】 木曜 14:30~15:30  
【期間】 2018年1月18日~3月22日 (10回)  
\*期間前後に認知機能や運動機能などの検査を予約制で実施  
【場所】 フィットネスワオ スタジオ  
【対象・定員】 65歳以上の女性 25名  
【講師】 山崎律子 (株)余暇問題研究所  
【参加費】 一般 25,920円 ワオメンバー 20,730円 \*税込  
【申込受付期間】 12/1(金)~12/28(木)  
\*フロントで、参加費をそえて直接お申し込みください。  
ワオのメンバーの参加費は口座からの引き落としとなります。



- 【協力】 東京都健康長寿医療センター リハビリテーション科 株式会社余暇問題研究所  
\*このプログラムは上記の研究機関のご協力により実施するため、研究参加の同意が得られた方に受講していただく事になります。詳しくはお問い合わせください。

## 【プログラム内容】



\*検査結果は8月頃お渡しいたします。

【主催・お問い合わせ】 公益財団法人東京YWCA YWCAフィットネスワオ  
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台1-8-11 TEL: 03-3219-2565