



ハッピー♡

うらふね元気づくりステーション

脳トレウォーキング

ウォーキングの脳トレ効果で認知症を防止しよう！認知症予防運動に最適！

脳トレウォーキングで脳の萎縮や梗塞による認知症を予防しましょう。またウォーキングを通して、高齢者に多い老年性ストレスを発散しましょう！ウォーキングで歩くことは筋力維持ができ、ツボ刺激で脳を活性化することができます！



■日 時

毎週火曜日 10時～11時30分

■場 所 阪東橋公園

※小雨は決行です。

荒天(台風、降雪など)の場合、当日の朝8時の天気予報で警報・注意予報が出た時は中止です。

自己判断でお願いします!!



熱中症は夏だけではありません!!

「水分をこまめにとりよう」

喉が渇かなくても水分をこまめに摂りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき汗で失われた塩分の補給につながります。

参加するときには水やお茶などの飲み物をご持参ください。

お問い合わせ

- ◆南区役所高齢・障害支援課
- ◆横浜市浦舟地域ケアプラザ

☎045 (341) 1140

☎045 (261) 3315

