

認知症に強い脳を作る

# ウォーキング プログラム

(神明健康クラブ)



速歩きとゆっくり歩きの姿勢のポイント。



## 【プログラム概要】

- 会場：高井戸第四小学校 そよかぜルーム
- 参加費：2,000円（教材費含む）
- 対象：65歳以上の方
- 運営：西荻窪町会
- お問い合わせ 神明健康クラブ

半田 090 (9374) 9112

北 090 (1690) 1912

ウォーキングプログラムは、認知症にならないことを目的として行うプログラムです。様々な研究で酸素運動によって認知症の発症を遅らせることができると考えられるようになってきました。

## ●日程（全13回）（9月から12月）

午前10時～11時30分（ウォーキングプログラム）

午前11時半～12時（椅子に座った健康体操）

（体操は裸足になります。5本指靴下でも大丈夫です）  
（期間中2回はウォーキングイベントを開催します）

第1回：9月8日（日）

第2回：9月14日（土）

第3回：9月22日（日）

第4回：10月6日（日）

第5回：10月12日（土）

第6回：10月26日（土）

第7回：11月2日（土）

第8回：11月10日（日）

第9回：11月16日（土）

第10回：11月23日（土）

第11回：12月1日（日）

第12回：12月14日（土）

第13回：12月21日（土）

\*プログラムは杉並区長寿応援ポイント対象事業です