

ティップネスが提供する「いきいきワクワク健康体操教室」に
関東初の新プログラム登場!!



認トレ[®]教室

カラダも動かす! アタマの体操!

脳を元気にする60歳以上の認知症予防教室
アタマが活性化してくると、脳の中のピースもつながってくる!

楽しく笑いながら行う「認トレプロ指導員」による認知症予防トレーニングの教室です。

カラダを動かしながら、アタマの体操も同時に行います。

簡単そうなのに、「あれ?できない!?’という感覚を体験することがアタマの活性化につながっていきます!



椅子に座ったままの
簡単なトレーニングで
脳もからだも
いつまでも元気に!



11月より新規開講!

10/31(水) 14:30~15:45
無料体験会開催!

先着20名様限定!

10/15(月)
10時より
体験受付
スタート!!

体験会限定!

カンタンに
脳チェックができる!

認知機能測定会
(14:00~)
も実施いたします!



さらに!!
体験会参加者全員に!!

ダイエットに!健康維持に!
(仙台勝山館)
MCTオイル1本
プレゼント!

※2,380円(税込)相当分



【プロフィール】

京都大学医学部卒/精神科専門医・指
導医/京都府宇治市 認知症予防治療の
専門クリニック「ひろかわクリニック」院長

お電話にてお申込ください

株式会社ティップネス 介護予防係



0120-93-7381

開催場所

ティップネス 氷川台店

東京メトロ有楽町線
氷川台駅 徒歩5分

いきいきワクワク健康体操教室に関東初の新プログラム登場!

脳を元気にする60歳以上の
認知症予防教室

認トレ®教室

先着
20名様
限定!

参加者募集!
まずは無料体験してください!

日々の食事習慣により、認知症から遠ざかる身体を作っていきます。



「ながら運動」や「デュアルタスク」の複数動作で脳を活性化させます。

運動



パズルや計算など直接、脳を使います。神経細胞の強化と新たな神経回路を作ります。

脳



生活習慣

『認トレ』とは、認知症から遠ざかる“食・運動・脳”の生活習慣を推奨する認知症予防のトレーニングメソッド。

認知症は生活習慣病の終着駅と言われています。そのため、日常生活の「食事」・「運動」・「脳」のトレーニングを正しく行うことが大切です。

“認トレ”で、楽しく笑いながら、認知症から遠ざかる生活習慣を身につけましょう!

認トレ教室のプログラムメニュー

認トレ
基本体操

準備体操をします

日付の確認・単語覚え・耳たぶマッサージ・歌ってカラダを動かそう など

カラダを動かす
トレーニング

カラダを動かしながらアタマの体操

ずらし指折り数え・足ふみ計算・指示通りにカラダを動かそう など

アタマの
トレーニング

アタマもしっかり体操

バラバラ漢字パズル・ひらがなで計算 など

リラックス

頑張ったカラダとアタマをリラックス

整理体操

プログラム参加者さまの声を聞きました。

Sさん/男性/60代

退職後、もの忘れが気になり認トレ教室に参加しています。「あれ?あれ?」とアタマでは分かっているけどカラダがうまく動かないことがアタマにとっても良い刺激となっています。毎週楽しみに、参加しています。



Tさんご夫婦/70代

夫のもの忘れが気になり、夫婦で認トレ教室に参加しています。週1回参加しはじめて3か月くらいたったころから夫の表情が明るくなり、日常生活がとても活動的になっています。もの忘れも少し減っているように思います。これからも楽しく参加させていただきます。

開講日

下記の赤印が、開催日です。 10月は体験日!

◆水曜日 ◆14:30~15:45(開場14:00) ◆11月4回、12月4回

10月						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

11月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

12月						
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

★11月以降の開催日でも体験可能です。ご相談ください。

定員

各クラス20名 (最低遂行人数4名)

※最低遂行人数に達しない場合は閉講となる場合がございます。
※既往歴、現在の健康状態によっては参加をお断りする場合がございます。
※グループエクササイズが困難な場合はお断りする場合がございます。

参加費

11月 4回 6,000円(税込)
12月 4回 6,000円(税込)

※参加費は月初めにお持ちください。

いきいきワクワク健康体操教室

足腰しっかり転倒予防教室
も好評開催中!

水曜日 入門 11:00~12:00
初級 13:00~14:00

入門クラスは椅子に座り、初級クラスは立位でストレッチや筋力、バランストレーニングを行い、全身をしっかり動かしていきます。



※料金など詳細は、お問い合わせください

持ち物

- ◆動きやすい服装
- ◆室内専用のシューズ
- ◆飲み物(フタができるもの)
※水分補給用、必ずお持ちください。

お問合せ・お申込

ティップネス介護予防係 まで
〈受付時間〉月~金曜日 10:00~18:00(祝日除く)

TEL.0120-93-7381

開催場所

※更衣室のご利用はできません。

ティップネス 氷川台店

東京都練馬区桜台3-34-2

◆東京メトロ有楽町線 氷川台駅 徒歩5分

東京メトロ有楽町線氷川台駅2番出口を出て右折し、正久保橋を渡り、正久保橋南交差点を通過するとJAがあります。次の信号を通過すると右手にあります。

※開催場所では受付していません。
※直接のお問合せはご遠慮ください。

