

# わが町「ひがしなだ」 脳活性「まちあるき」講座



「歩くことはなぜ脳の健康にいいの」講座シリーズの集大成として「街歩き」の講座・イベントをもっとも相応しい季節に行います。

単に歩くだけではなく、地域の住民の方同士が交流しながら、歩くコースをあれこれプランし、手作りの「街歩き」マップを作り上げていきます。

講座の中では、歩くための体力をつける体操も行います。

今回からの参加の方も大歓迎ですので、ハイムご入居の皆さんや地域の皆さんの参加を心からお待ちしております！

## ～コース内容（全3回）～

**第1日** 4月10日(火) 14:00～15:30

**第2日** 4月17日(火) 14:00～15:30

◎「街歩き」マップ作成のグループワーク

◎ 歩くための健康体操

**第3日** 4月24日(火) 14:00～15:30

◎作成した「街歩き」マップを基に、「街歩き」の実施（90分程度）。終了後、振り返りの茶話会。

★ 「街歩き」は皆さんの体力や体調に合わせて、ゆっくりと行いますので、ご安心ください。

## お申し込み方法

ハイム本山の事務所窓口へ直接かお電話にて参加予約を承ります。予約時にご氏名、年齢、連絡先などをお伝えください。参加費は、第1回目にご持参ください。

お申し込み締切り：3月31日

定員：20名

\*申し込みが定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

\*申し込み人数が少なく、やむを得ず中止させていただく場合があります。

参加費：1,000円/全3回（税込）

\*途中欠席の場合でも返金はありません



指導講師：石井 誠

（健康運動指導士、介護予防主任運動指導員）

主催：コープは～とらんどハイム本山  
神戸市東灘区田中町2丁目9-10

TEL: 078-431-0331（担当：西藤、住田）