

脳トレ・ロコトレ

【 脳トレってなに？ 】

脳を活性化させるトレーニングです！
トレーニングと聞くと、
「 つらい ・ きつい ・ 時間がない 」
と感じるかもしれませんが、
脳トレはお友達同士でゲーム感覚で楽しめる
トレーニングです。
間違っている時、失敗している時が、
活性化の最高潮です！！
みなさんで楽しく間違えましょう！！

【 ロコトレってなに？ 】

ロコモーショントレーニングの略です。
ロコモとは、ロコモティブシンドローム
（ 運動器症候群 ）の略であり、
足腰が弱くなり、自分の足で歩くことが、
困難になることを意味します。
ロコモ予防のトレーニング！！
一緒に 10 年後 20 年後の、
元気な身体づくりを楽しみましょう！！

日 時： 4月29日（土） 9：30～10：30

場 所： 神戸市立須磨体育館内 体育室

担 当： 野中 洋（シンコースポーツ兵庫株式会社）

定 員： 30名

参加費： 500円

対象年齢： 50歳以上

申込期間： 4月11日（火）からお申し込み開始（先着順）

申込方法： 受付窓口またはお電話にてお申し込みください。



神戸市須磨区中島町 1-2-2
TEL：078-734-5588



神戸市立
須磨体育館