



色々と
忘れることが
多くて…

ちょっと不安

板橋区立
小豆沢体育館・赤塚体育館
有料プログラムのご案内

最近
つまずくことが
多くて…

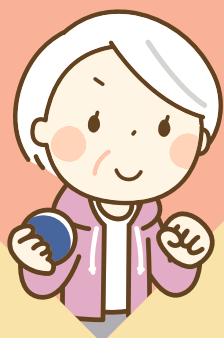
ちょっと心配



ミドル～シニア世代の健康づくりに

脳トレ×運動

脳を活性化し身体の健康維持



ドイツ発祥の新しいエクササイズ

ライフキネティック®



ここ数年、多くのアスリートもトレーニングに取り入れるエクササイズ。簡単な動きの組み合わせで脳に刺激を与えるため、年齢や体力・身体能力を問わず、**誰もが楽しく**取り組めます。**失敗してこそ脳機能が活性化**することも大きな特徴です。数年後の自分のために、今からできる運動習慣を身に付けてみませんか？

担当講師

ライフキネティック公認トレーナー

自分らしい生き方を選択・実現できる社会

Stick

stick代表

樋口 淳



ライフキネティックはシニア世代の
基本的動作能力を高める効果が
実証されています。

反応速度
(棒反応テスト)

記憶力テスト
(フラッシュテスト)

約 **29%** UP 約 **52%** UP

※2016年6月～9月に熊本県天草市で行われたライフキネティック効果検証より(週1回60分、全12回、平均年齢65.6歳の男女12名に棒反応テストとフラッシュテストを実施)

ライフキネティックの詳細はコチラ



先着順(定員各15名)

ご希望の方は各体育館受付にてお申込みください。

開催日などのお問い合わせは、各体育館までご連絡ください。

参加費

1,300円(税込)
(1回・都度払い)

月謝制ではないので
ご都合に合わせて
いつでも参加いただけます。

板橋区立小豆沢体育館
(板橋区小豆沢3-1-1)

水曜日 11:30～12:30

03-3969-4166

板橋区立赤塚体育館
(板橋区赤塚5-6-1)

水曜日 14:00～15:00

03-3938-1966