

介護予防講座

見る・考える・動くで
脳も身体も
いきいき元気に! /

スポーツブレイントレーニング



脳と身体を同時に刺激します!

参加費
無料

定員

20名

目から脳活性!

スポーツブレイントレーニング

楽しみながら認知機能と運動機能を同時に刺激する介護予防講座です。

講師

スポーツブレイントレーナー 八木 智浩 氏



講座のポイント



脳の活性化

認知機能の
維持・向上を
サポート



転倒予防

反応力や
バランス能力を
高めます



楽しく続けられる

ゲーム感覚の
プログラムで
初めてでも安心



仲間づくり

楽しく交流しながら
地域のつながりも
広がります

開催日時

令和8年

10月6日・20日

11月3日・17日

9:30~11:30

※全て火曜日

会場

千葉市緑いきいきプラザ

千葉市緑区誉田町2-15-65



持ち物

- 動きやすい服装
- 飲み物



お申込み受付

令和8年

9月1日(火)~10日(木)

応募者多数の場合は
9月12日(土)に抽選

申込方法

窓口・電話・FAX にて

申込・
お問い合わせ



043-300-1313



FAX 043-300-1511

初めての方も大歓迎!
お気軽にご参加ください。



主催：千葉市緑いきいきプラザ