

## 講座のご案内

# 身体も脳も活性化する楽しい

## 座ったままの「コニクサイズ」



コニクサイズとは頭を使いながら同時に体を動かす運動です。二つの作業を同時に行うことで認知症予防や、認知機能の維持向上の効果が期待出来ると言われています。英語のコニクション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせ「コニクサイズ」と名付けられ国立長寿研究センターが開発したもので、様々な自治体が高齢者の健康寿命を延ばす取り組みとして活用されております。

### 記

日 時	2023 年 6 月 13 日 (火)	9 時 30 分～10 時 00 分	(全体集会)
		10 時 15 分～11 時 40 分	(講座準備共)
会 場	浦和コミセン 10 階 第 14 集会室		
演 題	上 記		
講 師	沼澤 博美氏		

以上

### 沼澤博美氏プロフィール

- ◎ 健康生きがいづくりアドバイザー
- ◎ 米国 NLP 協会認定 NLP マスタープラクティショナー
- ◎ TRUE COLORS JAPAN 認定 ファシリテーター
- ◎ ストレスマネジメント 3 種 ◎ 認知症介護家族サポーター

上記 NLP 協会、JAPAN も認定され尚且つ国内の諸資格も得られ、さいたま市始め、川越市、本庄市、草加市、東村山市と県内の諸施設で、中高年の生きがい健康づくりや上記項目の講演を幅広くなされております。

★ 全体集会後講座用に机を寄せ椅子だけで一円陣（参加者全員）にすべく皆さまご協力の程宜しくお願い致します。