新池田学問所　令和８年度 総合学習講座 ／ 池田町社協共催

いきいき元気！みのり塾　【第７回講座】

～楽しさ発見 ・ なかま発見 ・ ふるさと発見～



脳とこころと体の体操♪

～ コオーディネーショントレーニングを体験しよう ～



▲コオーディネーショントレーニングの様子

【講座のご案内】

脳と心と身体にここちよい刺激を与え、運動の学習能力を高める「コオーディネーショントレーニング」を体験してみませんか？

簡単な動きで神経系を刺激し、転倒予防や日常の身のこなし、気分のリフレッシュにも効果抜群！初心者の方も大歓迎です。

★どなたでもお気軽にご参加いただけます！

Point 1: 脳を活性化	Point 2: 心もスッキリ	Point 3: どなたでも安心
普段使わない神経回路を刺激！ 判断力・反射神経を養います。	ゲーム感覚で笑顔があふれる！ 参加者同士の交流で元気倍増。	激しい運動ではありません！ ご自身のペースで無理なく体験。

開催日時	令和８年 11 月 12 日（木） 午後１時 30 分～３時 00 分
会　場	池田町交流センターかえで　ホール
講　師	秋山 美津子 さん （JACOT 認定指導員）
参加費	無料
持ち物・服装	動きやすい服装、水分補給ができるもの（飲み物）、各自必要なもの
対　象	どなたでもご参加いただけます。
申し込み	申し込み不要です。

【お問い合わせ】

問い合わせ：池田町交流センターかえで　電話：0261-62-2058