

# こころと脳のトレーニング

～かけがえのない命を大切にすると心と体づくり～

「健康寿命」を延伸するためには、「メタボ・ロコモ・認知症」等の予防がとても大切になります。その予防には、仲間と楽しむリズム運動の実践が効果的です。一緒にトレーニングをしましょう。

2016

日時 **1月28日** (木)

10:20~11:50

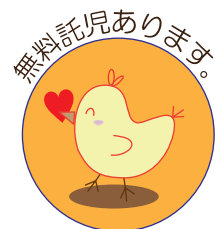
講師 **渡辺光美**さん (リズムオブラブ主宰)

会場 **ぴゅあ峡南 研修室**

**参加無料**

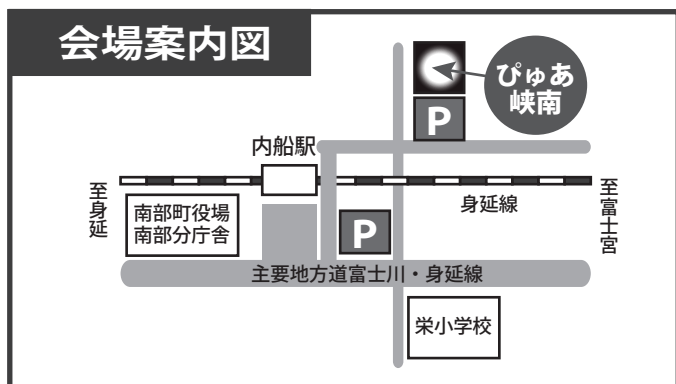
○講師プロフィール 渡辺光美(わたなべみつみ) 山梨県出身甲府市在住「やまなし大使」。都留文科大学卒業後、小学校と幼稚園の教諭を20年間務める。退職後、「リズムオブラブ」を設立。幅広い年齢層を対象とし、受講生の体力や環境、ニーズに応じた自身考案の「健康安全郷育プログラム」の指導を行っている。

共催 **南部町教育委員会 (いきいき大学)**



6か月～就学前  
3日前までに  
ご予約ください。

## 会場案内図



主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

# ぴゅあ峡南

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

申込み方法：電話・FAX またはメール