## 有酸素運動で脳活性化!

家でもできる健康体操vol.2

ご夫婦でフレイル予防に取り組むとお得です!

# 新規ご夫婦会員募集キャング

ご夫婦で新たに入会いただいた場合、お一人分の会費を3か月 間無料とするキャンペーンを実施します!この機会に是非ご夫 婦で運動習慣を身につけましょう!

### ・シペーン期間:7月1日~8月31日

### 【募集概要】

①新たにご夫婦でご入会いただいた場合、入会月を含めお一人様分の会費 を3か月間無料といたします(ゴールド会員が対象です)。

- ③介護予防でのご参加の場合、3回までお一人様分の参加費(800円)を 無料といたします。
- ④上記②と③はご夫婦でご参加の場合のみ有効です。②のチケットはおー 人利用の場合にはご使用いただけません。
- ⑤現在会員あるいは介護予防教室利用歴のある方の配偶者の方が新たに 入会される場合、入会月の会費を無料とします。一般会員で入会あるいは 介護予防参加の場合は1回分の参加費を無料といたします。

実は脳の活性化に最も有効なのは運動だということをご存じですか? 運動は脳の血流を促し、脳に栄養や十分な酸素を供給するだけでなく、 脳神経の成長を促すとされています。屋外を歩くことが最も手軽ですが、 ここでは家でもできる有酸素運動をご紹介します!

椅子に座って足踏み運動を 行います。出来るだけ膝を

高く上げ、腕を大きく振って20回行います。少し休んだらもう20 回行ってみましょう。少し体が温かくなり脈が早くなればしっかり 有酸素運動ができている証拠です。楽だなと感じるようになっ たら10回ずつ回数を増やしていきましょう。両手を上にあげたり 横に広げたりするとさらに負荷が上がりますよ。

高さ20cm程の台を使います。階段や 玄関の上がり框でもいいと思います。

## 2階み台足乗せ運動

左右交互に台に足をのせます。20回を1セットにしてこれを2回以上行います。

いずれの運動も、動きながら一人しりとりをしたり、 ②一般会員で入会された場合、チケット | 冊を半額 (5500円) で販売します。 計算をしながら行えばより脳トレ効果が期待できるかも! 好きな音楽を聴きな がら、あるいは歌いながら行っても楽しく有酸素運動が行えますね。

### 見学・体験・リハビリ相談は無料です!





お問合せ・お申込みお待ちいたしております!

50代からのフィジカルフィットネス ( 京王・小田急線永山駅より徒歩12分 多摩市ミニバス諏訪三丁日下車徒歩3分

貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線 左循環が便利です!駐車場有(合計3台)

日曜定休 営業時間:9:30~17:30

トレーニングスタジオエスト 🔍

042-319-6210

