★認知症予防・改善プログラム★
「シナプソロジー」ご存知ですか？

①シナプソロジーとは？

頭で考えることと体を動かすことをミックスさせたプログラム。
頭と体を使うレッスンで、認知症の予防・改善に取り組みます。

認知症看護認定看護師 久保田 浩子

②どのくらいの時間運動するの？

１回15分程度で手軽に行うことができます。
毎日習慣化することで、より認知症予防効果がアップします。

岩崎 歩 インストラクター

広島共立病院の認知症スペシャリストとフィットネスインストラクターがタッグを組んだ頭と体を使った手軽で効果的なプログラムです。

メディカルフィットネス共立でレクチャーします！
詳しくはスタッフにお尋ねください。

継続は力なり！
さっそくやってみよう！

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題！
5月末まで！ ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立で一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も安心してご利用していただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**