



講話



ポール歩行



調理実習



マシン



マット運動



交流機会

学びプログラム

- ・医療系セミナー
- ・調理実習
- ・脳活性化セミナー
- ・認知症セミナー
- ・健康診断セミナー
- ・糖尿病セミナー

ボードレスフィットネス 医療系セミナー

～医療従事者のためのセミナー～

無料

日時 地域交流拠点 箸蔵とことん
14:00～15:30

【申し込み方法】事前申し込み必須
①申し込み先 090-3383-0122 (LINE)
②申し込み先 <https://www.facebook.com/boardslessfitness/>
③Google検索 (検索ワード)

1.26. 日 定員 30名

a1 Health × 働く

～人へのサポートから学ぶ
健康な体と心の作り方～

2. 2. 日 定員 30名

a2 Health × コミュニティ

～「ヒコキ」で感じた
人とのつながりの大切さ～

2. 8. 土 定員 30名

a3 Health × 幸せ

～認知ケアを通して考える
「幸せとは何か」～

健康ミニ講話

無料

<p>第1回 1月25日(土) 9:30～11:00</p> <p>【脳活性化講話】5名以内 認知症予防の観点から脳活性化 に効果的な働きをもち、楽しく 脳を鍛錬する方法、楽しく 脳を活性化しましょう！</p>	<p>第2回 2月7日(日) 11:15～12:00</p> <p>【認知症の話】5名以内 認知症は恐くない！認知症と いう症状を正しく理解して、 その対応を一緒に学びましょう！</p>
<p>第3回 1月25日(土) 14:00～15:00</p> <p>【健康診断の結果と 食事の関係性】5名以内 「血糖値！血圧はとつねに測らな い！」など食事での改善方法を お伝えします！</p>	<p>第4回 2月15日(土) 11:15～12:00</p> <p>【糖尿病の話】5名以内 糖尿病は怖い！糖尿病が、 おじやワタの理解、おなじみの 食材の活用をお伝えします。</p>

会場 箸蔵とことん **対象** 誰でも参加できます

申込方法 申し込み必須ですが事前申し込み必須ではありません。
【申し込み先】090-3383-0122 (LINE)
【申し込み先】090-3383-0122 (LINE)
【申し込み先】<https://www.facebook.com/boardslessfitness/>
【Google検索】<https://www.google.co.jp/search?q=boardslessfitness>
(検索ワード)

問合せ先 TEL 090-3383-0122 (LINE) <https://www.facebook.com/boardslessfitness/> @boardslessfitness

栄養イベントご案内

無料

ボードレスCookingスタジオ

【MINDE 兼井 (まいまい) × ボードレスフィットネス × 箸蔵とことんコラボ企画】

日時 2020年1月26日 (日)
9:30～11:00

会場 地域交流拠点 箸蔵とことん

対象 誰でもOK！ **定員** 30名 (先着順)

イベント内容

兼井とことんさんの指導の下、お料理の作り方を学びます。お料理の作り方を学びます。お料理の作り方を学びます。

無料 試食会付き

申込方法

申し込み必須ですが事前申し込み必須ではありません。
【申し込み先】090-3383-0122 (LINE)
【申し込み先】090-3383-0122 (LINE)
【申し込み先】<https://www.facebook.com/boardslessfitness/>
【Google検索】<https://www.google.co.jp/search?q=boardslessfitness> (検索ワード)

問合せ先 TEL 090-3383-0122 (LINE) <https://www.facebook.com/boardslessfitness/> @boardslessfitness