

# 椅子に座ってできる脳とからだの活性化体操

～いきいき健やか毎日を過ごすために～

「ひとり親家庭生活向上事業」(大阪府委託事業)

2つのことを同時に行う、左右で違う動きをするなど、普段慣れない動きを楽しく行い

脳を活性化させ、いつまでも脳も体も健康で過ごしましょう！

講師プロフィール

## 尾陰 由美子

NPO法人日本いきいき・のびのび健康づくり協会 理事長  
(有) アクトスペース企画代表取締役  
からだの学舎Re-fit校長 他

子どもから高齢者までの健康づくり・体力づくりを目的とし、さまざまな活動を行っている。特に健康づくり活動に関わるコミュニティ作りを柱に、一人でも多くの人々が生きがいと快適な日常生活の向上を獲得するためのサポートを信念に指導している。また、フィットネス分野の教育と啓蒙のため全国で年間150回以上の研修や講演を行っている。

＝資格＝

健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー  
産業カウンセラー、心理相談員  
ストレンクスファインダー®️コーチ  
トレーニング指導士  
シナプソロジー®️ディレクター  
ジャイロトニック認定トレーナー 他多数



- 【日 時】 平成31年2月11日(祝) 14:45~15:45
- 【場 所】 クレオ大阪中央
- 【受 付】 地下1階受付
- 【定 員】 1000名
- 【対 象 者】 大阪府内にお住まいのひとり親家庭の親、または寡婦に限ります。
- 【参加費】 無料
- 【締 切】 平成31年1月18日(金)
- 【申込方法】 電話(06-6762-9995・9498)までお電話ください。

(日曜、祝日を除く10時~16時まで。※但し、希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。)

主催：社会福祉法人 大阪府母子寡婦福祉連合会