

認知症予防運動プログラム

いまいま★脳トレ+エクササイズ

DPエアロ



少しでも認知症を予防するために...
体を動かしながら、脳を使うことがよい
と言われています。

“体操”と“脳トレ”を音楽に合わせて
楽しくみんなでおこなえるのが
「DPエアロ」です。
一度体験してみませんか～★

D…Dementia (デイメンチア) 認知症

P…Protect (プロテクト) 予防する

エアロ…エアロビクス 有酸素運動

地域で開催したい方に、ご支援もします



みんなで！楽しく！笑顔で！がポイント♪

“やってみよう！DPエアロ体験会”

日時：7月25日（火）

①10：00 ②11：00

場所：埼玉西協同病院 待合室奥

※当日DVD販売会も実施します。



DVD
1枚300円

問合せ

茂木(もてぎ)070-2154-7354



医療生協さいたま