

# 健康クラブ

## 2017年10月~高の原健康塾スケジュール

10月	11月	12月	1月	2月	3月
<b>10月6日(金)</b> 【1回完結】 認知症予防の 落とし穴?!	<b>11月3日</b> <b>(金・祝)</b> 【1回完結】 大人の体力測定 自分のからだを知ろう	<b>12月1日(金)</b> 【1回完結】 脳卒中予防 血管を知ろう	1月5日(金) 【新春】 健康イベント 予定	<b>2月2日(金)</b> 【1回完結】 柔軟・ストレッチで 動脈硬化予防	<b>3月2日(金)</b> 【1回完結】 自律神経を整える 季節の変わり目ケア
<b>10月13日(金)</b> あたまの健康① (認知症予防)  運動と脳活動	<b>11月10日(金)</b> あたまの健康② (認知症予防)  脳トレーニング	<b>12月8日(金)</b> あたまの健康③ (認知症予防)  食事と睡眠	<b>1月12日(金)</b> からだの健康① (運動機能改善)  【骨】 骨折等予防	<b>2月9日(金)</b> からだの健康② (運動機能改善)  【筋力】 ココモ予防	<b>3月9日(金)</b> からだの健康③ (運動機能改善)  【血管】 脳卒中予防
<b>10月20日(金)</b> からだの健康① (運動機能改善)  【骨】 骨折等予防	<b>11月17日(金)</b> からだの健康② (運動機能改善)  【筋力】 ココモ予防	<b>12月15日(金)</b> からだの健康③ (運動機能改善)  【血管】 脳卒中予防	<b>1月19日(金)</b> あたまの健康① (認知症予防)  運動と脳活動	<b>2月16日(金)</b> あたまの健康② (認知症予防)  脳トレーニング	<b>3月16日(金)</b> あたまの健康③ (認知症予防)  食事と睡眠
<b>10月27日(金)</b> 【1回完結】 楽しく歩いて 健康になろう	<b>11月24日(金)</b> 【1回完結】 筋力低下予防 ココモにならない	<b>12月22日(金)</b> 【1回完結】 認知症予防の 落とし穴?!	<b>1月26日(金)</b> 【1回完結】 生活習慣改善 メタボ予防	<b>2月23日(金)</b> 【1回完結】 睡眠と疲労ケア	

- 1回完結セミナーは単回で参加可能です。1回2,000円(税込) ※回数券あります。 ※ 3回セット講座には使えません。
- あたまの健康コース、からだの健康コースは3回セットの講座です。5,400円(税込)②→③→①の順でも受講可能。(順不同)
- ご自宅で取り組むことのできる脳トレーニングや自分のカラダをチェックできる「健康テキスト」(全6巻)も販売しています。
- このスケジュールは2017年9月現在での予定です。予定は変更の場合があります。