



# 脳トレ・ラジオ体操コラボ講習会 (コロナに負けずに)

## ■運動は脳を活性化させる

毎日軽い運動をしていると、血流も良くなり、脳にもエネルギーが回りやすくなりますので、頭が良くなりやすいようです。運動不足や姿勢の悪さは、脳にも悪影響を与えます。脳のためにも、身体を動かして、脳の機能を最大限に使えるように努力してみましょう。

脳と身体は密接な関係にあり、脳だけ鍛えていても身体を鍛えていなければ、結局脳へ悪影響を与え、身体だけ鍛えていても脳を鍛えなければ、身体へ悪影響を与えてしまいます。両方バランスよく鍛えるようにしましょう。

そのためには、普段からどのようなことが身体にとって良いことかを考え、運動も適度にするようにしましょう。

- 日 時 2022年5月13日(金)  
午前10:00~12:00(受付9:30~)
- 会 場 市民スポーツセンター
- 対 象 市内在住どなたでも
- 定 員 先着100名(直接会場へお越し下さい)
- 参 加 無料 \*上靴と飲物は各自ご用意下さい  
\*マスク持参のこと  
\*入口にて体温・手の消毒励行
- 内 容 第一部 脳活性化講習 野山琴末講師(東京ドームスポーツトレーナー)  
10時10分より  
第二部 正しいラジオ体操 1級・2級指導士  
11時より

\*問合せ等 042-394-8238 溝口 佳夫

主 催 (公社)東村山市体育協会  
主 管 東村山市ラジオ体操会連盟  
後 援 東 村 山 市