

はる美先生の♪

認知症予防健康体操

音楽に合わせて楽しく脳トレ♪
認知症予防をしながら、運動不足を解消できます！
はる美先生が心と体に元気をお届けします。

日時

4/25 (月) 5/23 (月)
6/27 (月) 7/25 (月)
14:00~15:00

料金

4/25初回体験 880円
2回目以降 (全3回) 3,630円

プログラム

- ①準備運動 & 足裏マッサージ
- ②体をやわらかくする運動
ストレッチ体操
- ③音楽に合わせて脳トレリズム体操

男女・年齢
問いません



講師紹介 田上 はる美 (たがみ はるみ)

カルメン健康体操発案者。
認知症予防に特化した音楽にのせて体を動かす脳トレーニングを実施。
カルチャー教室をはじめ、高齢者施設などで講習活動をしている。

秋田県秋田市出身。香川県さぬき市在住。
夫と子供2人、孫3人。

趣味は、フラメンコを踊ること。
YouTubeで海外旅行やファーストクラスの飛行機の動画を見ること。
好きな食べ物はさぬきうどん、刺し身、寿司(特にマグロ)。
好きな言葉は、「努力」。

YouTube更新中！！
「70代ばあちゃんの日常の暮らし」



You Tube



Facebook

