

食べて、飲んで、健康脳づくり



養老乃瀧

創業昭和十三年



シンケアサロン



“脳がよろこぶ”養老乃瀧メニュー&プログラム 今からはじめよう生涯健康脳

ディナーメニュー5品 & 赤ワイン × 予防プログラム(健康脳づくり)
脳にいい栄養素が含まれているメニューをご用意しております。

“脳がよろこぶこと”はじめて、楽しい人生を送りませんか♪



認知機能の見える化♪
ゲーム感覚で認知機能バランスチェック



楽しく脳トレーニング♪
普段やらないことに挑戦
脳の血流を促し脳は活性化

エクササイズ&筋トレ♪
血液の循環を良くし脳細胞の
働きを活性化

日時: 2019年3月23日(土) 15:30~18:30(お食事付)

場所: 養老乃瀧池袋ビル YRイベントホール

〒171-8526 東京都豊島区西池袋1-10-15 4F JR池袋駅 メトロポリタン口より 徒歩30秒

募集: 先着20名

参加費: 3,500円(税込)

フリガナ 氏名	生年月日
連絡先	電話 FAX
	e-mail
	住所

健康脳を維持するために知ってほしいこと♪

備えや心構えによって認知機能の低下を防ぎ、満足のいく生活の質を保つことができるものです。軽度認知障害(MCI)と診断される前からの備えや心構えをより早い段階で行うことができるようにするための予防プログラム(健康脳づくり)です。

認知機能バランスチェック

5種類(計画力・記憶力・注意力・見当識・空間認識力)の認知機能バランスチェックを楽しくゲーム感覚でできます。**1回、5分～10分程度でチェック**できます。



レーダーチャートやグラフで表し「**認知機能を見る化**」することで一目で認知機能のバランスや変化を確認することができます。苦手なことも意識できます。

定期的にチェックすることで、**早期の異変に気づくきっかけ**になります。

記録された**データは印刷**が可能です。
毎回結果をお渡します。



※測定記録は、認知症やその他疾患の診断及び治療等を目的とするものではありません。

脳トレーニング



脳を使うと血流が高まり、脳に存在する神経細胞が強化されていきます。**脳を意識的に使うことを心がけ、日常の作業とはちょっと違うことをすると、さらに効果的**です。ゲーム感覚で楽しく脳を活性化！

エクササイズ&筋トレ



日常生活の中でも無理せず、継続(習慣化)できるような短時間で効果的な運動方法を皆さんと一緒に声かけあいながら楽しく取り組みます。運動は**身体機能の向上のみだけでなく**ストレスの発散や生活習慣病予防もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。**デュアルタスク(二重課題)**を取り入れた運動で**脳の血流量をさらにアップ!**

プログラム終了後、養老乃瀧メニューのディナーをご用意しております♪

シンケアサロン

お問合せ・お申込み先 TEL: 049-256-6885 FAX: 049-293-9260
〒356-0005 ふじみ野市西1-3-5 2階

<http://sincare.co.jp/>

株式会社シンケア