

「海馬」を育てる

新しい健康習慣

かいば
海馬とは記憶を司る重要な脳の部位で、生活習慣で機能を維持・改善することができます。

今回、生活習慣のうち「運動」に着目したプログラムをご用意！
適度な運動を行い、脳を意識した新しい健康習慣を始めませんか？



アプリとスマートウォッチを活用した

ライフスタイル改善

メガロス調布の専門トレーナーによる

運動指導(全3回)

令和8年

①10月21日(水) ② 10月28日(水) ③ 11月4日(水)

14:00 ~ 15:30 (13:30受付) ※全日程の参加が必須となります



必要なのはスマホだけ

参加費

無料

プログラム期間中(10/21~11/4)

スマートウォッチを
貸出します

対象

65歳以上の調布市民かつ
以下全てに当てはまる方

- ・ スマートフォンをお持ちの方
- ・ 全日程参加できる方
- ・ 要介護、要支援、日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方
- ・ 医師からの運動制限の指示がない方

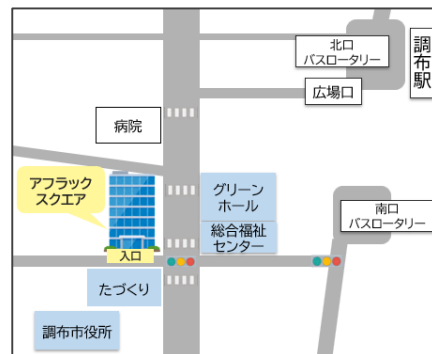
持ち物

- ・ 動きやすい服装
- ・ 飲み物・スマートフォン

ご自身のスマートフォンに専用アプリを導入いただきます

会場

アフラック スクエア
(調布市小島町2-33-2)



お申し込みはこちら！

定員
20名

アプリ事前設定会

10月13日(火)14:00~ アフラック スクエア
ご参加が難しい場合は、ご相談ください

9月24日(木)から
右記フォームで
お申込みください



