

いつもの教室にプラス 15 分で仲間づくりと脳トレを！

ウォーキング記録ノート

ウォーキングはさまざまな健康づくりの効果が期待できます。

習慣化に役立つウォーキングの知識と、ウォーキングカレンダー40週分がついているノートです。

ウォーキングを始めたい人、習慣化を目指す人に最適です。



こんな使い方も！

「体操教室はあるけれど、参加者同士のつながりが出来ない」

「シニア大学にウォーキングの習慣を加えたい」

「いつもの教室にウォーキングと脳トレを盛り込みたい」

～ 記録をつける、報告しあうことが
認知機能の維持改善に効果的 ～

§ 実施例 §

教室前の 15 分に、ウォーキングカレンダーの記録をもとに、5～6 名のメンバー同士で報告しあいます。毎回報告しあうことでウォーキングの習慣化につながり、またお互いを知り合うきっかけにもなり、仲間づくりが進みます。

◆注文数 1部 500円（消費税・送料別）

部

送料は実費をご負担いただきます。詳細についてはお問い合わせください。

◆ご注文者様情報 注）送付の際のあて先になりますので、略さずをお願いします。

お名前			
ご住所	〒		
お電話番号	() -	E-Mail	@

☆お支払いは銀行振込みにてお願いしております。振込先は請求書発行時にご連絡いたします☆
大変恐縮ですが、振込手数料は貴方にてご負担下さい。

NPO認知症予防サポートセンター

〒155-0031 東京都世田谷区北沢3-18-5 伊東ビル202

TEL：03-3467-0205 FAX：03-6368-6920 E-mail：iijobou@amber.plala.or.jp