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。



*「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。

.**こんな使い方も！**



|  |  |
| --- | --- |
| ◆注文数 1部　5５0円　（税込み・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、略さずにお願いします。

|  |  |
| --- | --- |
| 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3-20-11グレース北沢106

TEL：０３－３４６７－０２０５　FAX：０３－６３６８－６９２０

E-mail：iiyobou@amber.plala.or.jp ホームページ：https://www.iiyobou.org/