

コグニヨガ～今日から始める認知症予防～

講師：あや先生（服崎絢子）

アピュアー マネージャー

阪急ヨガフェスタ2019

5/18（土）

16：30～18：00

1レッスン¥2,700-



話の中に「あれ」「それ」増えてきていませんか？

40代以降のすべての方にオススメです！

認知症を患う人数は、今後大きく増えることが予想され、2025年には700万人を超えるとされています。現代に生きる私達にとって、認知症予防と改善は避けては通れない、とても重要な課題となっているのです。そこで今注目されているのが、MC I（認知症ではないが正常とも言えない状態）の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた動きの実施！これらは様々な研究により認知機能の低下を抑制することが明らかになってきました。そしてヨガや瞑想の研究では、記憶力の向上と、鬱や不安といった感情がより少なくなり、対処能力やストレス耐性が向上することが判明してきているのです。このクラスでは、認知症チェックや認知症とは何なのか、脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題、認知症予防の観点からとらえたヨガによる心身への様々な効果、認知症になりにくい予防法、姿勢、呼吸、動き、ヨガが認知症予防において優れている訳などを座学・実践を通して学んでいきます。

コグニヨガの実践では、認知症になる方を少しでも減し、健康に生きていくためにとても有効な習慣になることを目指します。ヨガの経験はないけれど認知症という言葉が気になり始めた方やご家族のための受講も大歓迎です。ヨガ未経験者のご参加からヨガインストラクターがシニアヨガへ取り組む際のヒントも多いに期待できる内容となっています。

レッスン日時 05/18 16:30-18:00 場所：阪急梅田本店 8階(特別室)

1レッスン：¥2,700- ⇒ **会員様価格 ¥2,000-**

領収書

様

¥2,000- 阪急ヨガフェスタ 2019 春受講料として

2019/ / 滋賀県大津市におの浜 2-1-48 第三森田ビル 3F ヨガスタジオ apure

お申込用紙

アピュアー会員 NO	
お名前	
お電話番号	

