

元気な明日の家族のために

スポーツクラブで  
脳を元気にする  
セミナー

参加記念品プレゼント

開催日時

4月28日(日)  
13:30~15:00

会場

KTVフィットネスクラブ  
フレスコ茨木



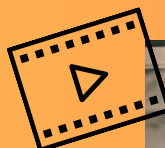
第1部  
13:30-14:15

「回想法シアター」

関西テレビ秘蔵の懐かし映像を鑑賞し思い出を語る

「回想法」を実践!

「懐かしむこと」は脳に良い影響を与えてくれます!



※イメージ

第2部  
14:30-15:00

フィットネスインストラクターのセミナー

「脳と体を元気にするカンタン運動」

認知機能と運動機能の共役性の改善を目指し、健康寿命の延伸が期待される運動プログラム。「運動に慣れたころには脳と身体が元気いっぱい!」



## 司会 & 講師プロフィール



**岡本 映司** (KTVフレスコ茨木ヘッドインストラクター)  
指導歴 30年以上

関西屈指の年間約2,000件のパーソナル指導を担当。中高年層の運動の手ほどきからアスリートのパフォーマンスアップまで幅広い分野におけるグループエクササイズでも活躍中！

日時：2024年4月28日（日）

13:30~15:00 (開場13:00 開始13:30)

第1部 13:30~14:15 「回想法シアター」

第2部 14:30~15:00 「脳と体を元気にするカンタン運動」

参加費：3,300円 (税込)

定員：24名 (定員になり次第受付を終了します)

持ち物：参加費、飲み物 (蓋つき)、室内用トレーニングシューズ  
簡単な運動をします。動きやすい服装でお越しください。

## 参加記念品プレゼント

パーソナルトレーニング  
チケット40分コース

施設利用料込

専任インストラクターとマンツーマンでレッスンをします。個々の目標にあわせてレッスン内容が決まります。

## 会場のご案内

KTVフィットネスクラブ  
フレスコ茨木

茨木市永代町6-2  
スポーツプラザビル  
5階

阪急京都線「茨木市駅」



阪急茨木市駅 徒歩1分

## お申し込み方法

①パソコン・スマートフォン

インターネットからのお申し込みは下記のボタンをクリックしてください。

**お申込みはここを  
クリックしてください**



②電話でお申込み

(株) ウェルネスライフ TEL06-6366-4188

<個人情報の取扱いについて>

お申込み時にいただいた個人情報は責任をもって管理し、セミナー予約・参加者名簿に利用させていただきます。