

織田幹雄金メダルの日記念事業

『ライフキネティック』講習会



運動 × 脳トレ

ライフキネティックとは・・・

ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが独自に研究開発をした「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」です。神経細胞間に新しいつながりを作り出し“眠っている、能力を活性化します。このつながり（シナプス）がたくさん生まれるほど、脳の能力や柔軟性、処理速度は高くなります。ライフキネティックのトレーニングには、ストレスの軽減、集中力や認知機能の向上といった効果があります。

日程 2022年8月7日(日)

対象 体協、スポ少、スポーツ講座の指導者、保護者

受付 9:30

開会式 9:45

講習会 10:00～11:15

定員 40名

参加費 無料

会場 織田幹雄スクエア ホール

準備物 動きやすい服装・飲み物・タオル・室内シューズなど

【問合せ】

一般社団法人海田町文化スポーツ協会 TEL082-516-5525(担当 木村)

※織田幹雄スクエアの駐車場には限りがあります。車で来られる方は乗り合わせ等していただきますよう、ご協力をお願いします。

期待される効果

・注意力と理解力の向上・記憶力低下予防など



はじめまして！藤坂勇介です。現在トレーナーとして活動しています。

普段意識的に使えていない目や脳をフルに使ったプログラムになります。身体を動かすには脳の機能、目の機能がとても重要です！このプログラムでは4歳以上であれば、年齢・体力レベルにかかわらず誰もが楽しくできるのが特徴です。皆様のご参加をお待ちしております。

指導者：藤坂勇介ライフキネティック 公認パーソナルトレーナー



参加申込 QR コード



Lifekinetik:ホームページ