

健康づくり教室 体験会のご案内

脳と体の 元気度チェック体験会

— 旅行・趣味・外出を、これからも楽しむために。

「最近、名前がすぐ出てこない」

「前より疲れやすくなった」

「将来の生活に少し不安がある」

そんな方へ。今の自分の脳と体の状態を、楽しく確認してみませんか？

難しい勉強や厳しい運動はありません。簡単なチェックや楽しい体験を通して、これからの暮らしに役立つ健康づくりを学ぶ教室です。



こんな方におすすめ

- ✔ いつまでも元気に外出を楽しみたい方
- ✔ 旅行や趣味をこれからも続けたい方
- ✔ 物忘れや体力の低下が気になる方
- ✔ 健康のために何か始めたい方
- ✔ 楽しく通える健康教室を探している方

お申し込み・お問い合わせ



090-7346-6264

お名前／参加希望日
をお伝えください。 担当：今村

お試し体験会 開催

※当日は飲み物と筆記用具の持参をお願いします

第1回
7月3日 (金)

第2回
7月17日 (金)

会場	時間	参加費	定員
みずほ 文化センター 会場住所：〒521-1105	午前 9:30～11:30 (受付 9:00～)	500円 (当日お支払い)	各回20名 先着順
滋賀県彦根市田原町11番地 駐車場あり			

※各回同じ内容です。ご都合のよい日をお選びください。

主催：株式会社美陽

体験会では、こんなことを行います

1

脳と体の元気度チェック

記憶力・注意力・判断力などを楽しく確認します。結果を競うものではなく、今の自分を知るためのチェックです。

2

健康づくりミニ講座

健康寿命、物忘れ、食事・運動・睡眠など、これからの暮らしに役立つ内容をわかりやすくお伝えします。

3

脳と体を使う体験ワーク

声を出す、手足を動かす、考えるなど、楽しく取り組める内容です。できる・できないを競わず、自分のペースで参加できます。

※医療的な診断を行うものではありません。



8月から本講座スタート予定

開催日	回数	月額	1回あたり
原則 第1・第3金曜日	月2回開催	3,000円	1,500円

毎回のチェック結果を記録しながら、脳と体の変化が見える化。ミニ講座のまとめ資料や、公式LINEでの復習動画など、ご自宅でも続けやすいサポートも予定しています。

主催：株式会社美陽

株式会社美陽は、彦根市・犬上郡を中心に、脳と体の健康づくり教室や、認知症・介護に関する講座を行っています。代表の今村陽平は、元認定調査員として多くの高齢者やご家族と関わってきた経験をもとに、難しい内容をわかりやすく、楽しく学べる教室づくりを大切にしています。

「認知症になっても、ならなくても、みんなが安心して暮らす」

お申し込み・お問い合わせ



お電話

090-7346-6264

メールアドレス

miyou2025biz@gmail.com

詳細は会社ホームページ
をご覧ください

右記QRコードより



電話お申し込み時に、お名前／参加希望日をお伝え
ください。 担当：今村