

## 介護予防のケア・トランポリン健康運動教室

# 100まで頑張るバイ！

会場：田川市総合体育館  
田川市伊田 2550

日時：令和6年4月27日（土）  
午後1時から3時まで

第2弾

現在実施しているケア・トランポリン教室の啓蒙普及活動の一環です。

**人生100年の時はすぐそこまで来ています。**

ケア・トランポリン運動は不活性状態の脳が蘇ります。

そして楽しみながら無理なく足腰が鍛えられ、階段の昇り降りが楽になります。自分の脚でいつまでも歩きたい方、この機会にご近所さんお誘いの上ぜひ体験して見てください。**両脚は健康のバロメーター**  
得するのは参加された **あなたです！** 受付は当日会場にて行います。



### トランポリンの運動効果

トランポリンでの上下動をすると、足裏全体からの刺激が脊髄神経を上行し、それが脳に到達する途中の交感神経の動きで、からだの各所の筋肉・血管に作用して、**血流を改善**。そして脳の血流を緩めたり締めたりというポンプ効果が発揮され、それまで不活性状態だった脳が活性化し、脳のバランス調整力やその他の体内バランスが高まるという**脳トレ・筋トレ**の効果があります。



抽選でケアトランポリンが  
3名様に当たる！

\*当日は運動が出来る服装で、上履き・タオルをご持参ください。

飲料水無料配布

主催：一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会  
北九州市小倉北区砂津1-5-26 201  
(093) 511-6234

後援：田川市・香春町・糸田町  
川崎町・大任町 \*順不同