

家でも気軽にできる♪

元ひろしまGENKI体操

認知力アップに!
免疫力アップに!

生協ひろしま × 広島大学

無料体験グループ 募集中!!!

「ひろしまGENKI体操」は広島県民の健康増進を図り、健康寿命を延ばすこと(認知力アップ)を目的に、広島大学と生協ひろしまが共同研究を進めています。運動と認知トレーニングを組み合わせたご家庭でも気軽に取り組めるトレーニング方法です。

ひろしまGENKI体操とは、
免疫力アップ・認知力アップの
ための体操です

- ① 筋肉をゆるめる
- ② からだのゆがみをとる
- ③ 骨格を正しい形に矯正する
- ④ 骨を強化する
- ⑤ 身体本来の能力を活性化させる

5つのコンセプトで
作成されています。

ひろしまGENKI体操
ひろしまGENKI体操トレーナーが出張します

- プログラム1 脳トレ
- プログラム2 骨トレ
- プログラム3 ダンス



老人クラブや
地域の集まりでも♪
デイサービスでも♪



こちらのページから、
ひろしまGENKI体操
がご覧いただけます。



YouTube
生協ひろしまチャンネル

対象 ●広島県内の各地域での様々な集まり、
老人クラブなど10人以上のグループ
●おおむね60歳以上の方対象

※会場はお手配ください。※1時間～2時間のプログラムです。
※体験後、継続したい場合は、ご相談に応じます。
※血圧によって受講できない場合があります。