

骨を鍛えて  
免疫力・認知力  
アップ!

# ひろしまGENKI体操

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  
YouTube  
詳しくはこちら



### ひろしま GENKI体操

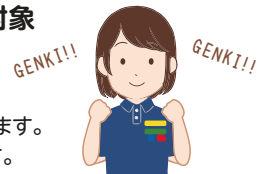
### ひろしまGENKI体操 トレーナーが出張します!

「ひろしまGENKI体操」は、広島県民の健康増進を図り、健康寿命を伸ばすこと(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。

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。



グーパー  
体操



足の体操



### 参加者の声

- いろいろな事を教えてもらい勉強になります。
- GENKI体操は体調の確認と皆さんの笑顔に会える楽しい場です。
- 体操って楽しい~と心から感じた。笑顔も自然に出る。 など

老人クラブや地域の集まりでも♪ デイサービスでも♪

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

