

バンザイ、左、回す…



# 脳トレリズム体操

【開催日時】

令和7年1月31日(金)

10:30~11:30

見て・聞いて・記憶して！  
動作を繰り返し行う、ゲームエクササイズ！！

参加費 無料

会場 西湘スポーツセンター 大会議室

対象 18歳以上の男女  
※補助者を必要とされない方

定員 20名

申込み お電話または直接窓口でお申し込みください。  
教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」  
をセンター受付にご提出ください。

※活動記録のために写真撮影させていただきます。

## ハンドゲーム

「第二の脳」といわれる  
“指先”を使ったハンドゲーム  
で脳を活性化！！

## リズム運動

いくつかの動作を覚え、音  
楽やリズムに合わせて繰り返して体を動かします。

## 【準備】

- ★運動のできる服装
- ★飲み物
- ★室内用運動靴 ※運動は裸足で行います。  
(5ソックス、ヨガソックス可)



## 参加者の声…

簡単な動きでも、組み合わせや  
リズムに合わせるだけで  
楽しくできた。(70代女性)



## 未病改善ヒーロー 『ミビョーマン』

本事業は、健康長寿  
への社会貢献のため、「神奈川県公共型  
未病センター健康支援プログラム」の一貫  
として、「NPO 法人ダンスライフコミュニケー  
ションズ」の協力により  
実施するものです。



## 参加申込・お問合せ先

神奈川県立西湘スポーツセンター  
未病センター「健康支援プログラム」宛  
TEL : 0465 (48) 2650 FAX : 0465 (48) 1967  
〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26

## 指 導

NPO 法人ダンスライフコミュニケーションズ

**【個人情報の取り扱いについて】**

神奈川県立西湘スポーツセンター(以下「当施設」)では、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努めます。

**1. 利用目的**

当施設は、収集した個人情報について、以下の目的のために利用いたします。

- ① サービス実施、およびアフターサービスのため
- ② 資料請求に対する発送のため
- ③ 相談・お問い合わせへの回答のため
- ④ サービス・イベント等の案内のため

**2. 第三者提供**

当施設は、以下の場合を除いて、個人データを第三者へ提供することはありません。

- ① 法令に基づく場合
- ② 人の生命・身体・財産を保護するために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ③ 公衆衛生の向上・児童の健全な育成のために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ④ 国の機関や地方公共団体、その委託者などによる法令事務の遂行にあたって協力する必要がある、かつ本人の同意を得ることと事務遂行に影響が生じる可能性がある場合

**3. 開示請求**

貴殿の個人情報について、ご本人は、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認のうえ対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。

**個人情報相談窓口**

〒256-0817  
 神奈川県小田原市西酒匂1-1-26  
 神奈川県立西湘スポーツセンター[指定管理者:BSC・三洋装備グループ]  
 個人情報問い合わせ窓口  
 TEL:0465-48-2650  
 FAX:0465-48-1967  
 E-mail:info@bsc-buddysisetu.jp

**企画・運営**

神奈川県立西湘スポーツセンター・未病センター  
 [指定管理：BSC・三洋装備グループ]

**お問合せ先**

健康支援プログラム「脳トレリズム体操」宛  
 TEL : **0465 (48) 2650** FAX : 0465 (48) 1967  
 〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26



.....き.....り.....と.....り.....

**2025 健康支援プログラム 脳トレリズム体操 参加申込書**

【個人情報の取り扱いについて(上記)】をご確認いただき、同意の上、枠内を記入・捺印しご提出ください。

令和7年1月31日(金)のプログラムに参加します。

ふりがな 参加者名		(性別)	生年月日	年 月 日	(年齢)
		男・女	電話番号	( )	歳
住所	〒				
証明書	「脳トレリズム体操」参加に当たり健康上異常のないことを証明します。 ㊟				

