



# LaLaLa Circuit Lite

うららサーキット・ライト



ワクチン接種会場により  
現在休講しております。

**Q LaLaLa Circuit Lite ってなに？**

リズムに合わせたステップ運動に脳を刺激するデュアルタスク動作と筋力トレーニングを組合せたコーディネーションプログラム！

**日時** 13:30~14:30 火曜日  
**場所** 多目的室・運動スタジオ  
**受講料** 300円/回 税込、障害保険含む  
※毎月1日より翌月分まで申込可

**Q 科学的エビデンスに基づいた LaLaLa Circuit Lite**

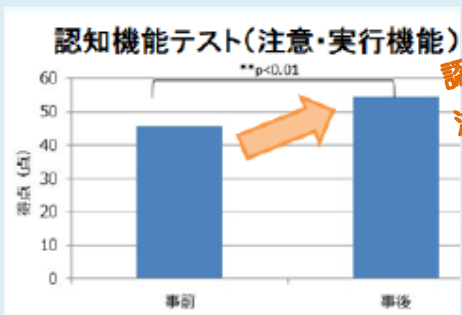
国立研究開発法人、情報通信研究機構、CiNetの内藤栄一研究マネージャーと共同でプログラムが脳に及ぼす影響を調査。脳の神経バランスが改善され運動機能の向上にも関与する事が分かってきました。

**対象** 60歳以上の方  
**定員** 20名  
**持ち物** 動きやすい服装、シューズ、飲み物


**LaLaLa Circuit Lite を実施した結果**



脳が神経の興奮と抑制の  
バランスを刺激し運動機能  
が向上 CiNet調べ



認知機能である  
注意実行機能が向上  
ミスノ調べ



**ウェルピアながいずみ**  
TEL : 055-989-5510  
〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549  
<http://www.mizuno.jp/>

- 営業時間 9:00~21:30
- 休館日 毎月第3月曜日 年末年始