

認知症予防に効果のある脳トレ運動 ～「マットス」体験～

『マットス』って、何??

「マットス (MATTOSS)」とは、大蔵倫博 博士（筑波大学体育系教授、交細精医療イノベーション研究コア長、健康増進学・老年体力学）が開発した、誰でも簡単に楽しめる“脳トレ”運動です。

- 1.日 時：10月21日(火) 13:00～14:30
- 2.会 場：新高根公民館 講堂
- 3.講 師：ソフトバンク株式会社
- 4.内 容：4つの重さの異なるボールをタテ・ヨコ25cmのマス目に、100cm四方のマットに投げて得点を競います。

25cm×25cmのマスが4×4
100cm四方のマット↓

A	B	C	D
	黄		
		桃	
赤		白	



55g



65g



75g



85g

4つのボール（白、黄、桃、赤）は色ごとに重さが異なり、同じ力加減や投げ方で投げて、落ちる場所や転がり方が違います。

投げる順番を考えたり、力をうまく調整できれば高得点も狙えます。

- 5.対 象：18歳以上の方 先着20名
- 6.参加費：無 料
- 7.持ち物：筆記用具、タオル、動きやすい服装
※水分補給できるものをご持参下さい。

- ◇ 受付開始：10/1(水) 9:00～17:00
- ◇ 申込先：新高根公民館窓口 又は 電話受付
- ◇ 電 話：047-469-4944