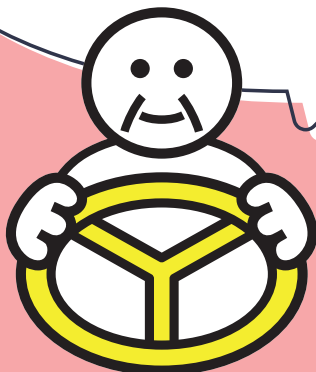


そんな悩みを解決

ドラさぼ フィットネス

Driver Support Fitness



生活のためにも
運転したいけど...
最近運転に
自信がない

免許更新時の
検査が不安



日頃の  **運転に不安**を感じていませんか？

「ドラさぼ」では
ドライバーに必要な
運動能力と
認知機能を

維持向上させる
トレーニングで
体と頭を鍛えます



専門家が
トレーニングの
内容を考え、ていねいに
サポートするから
結果につながる！

運転適性検査指導員

プロトレーナー

無料体験

 ドライバーサポートフィットネス「ドラさぼ」

2025

1/30

木

13:30

~ 15:00

定員：15名 [先着順]

対象：65歳以上の方

会場：下入野町健康増進センター [〒311-1123 水戸市下入野町1944-1]

※お申し込み開始日：1月14日(火)から ※お申込み先は裏面に記載

持ち物：動かしやすい服装、筆記用具、飲み物、必要な方は視力矯正器具(老眼鏡等)

運転に必要な能力があるか
客観的な数値で知ることができます！

運動能力チェック

空間認識力チェック

免許適正かんたんチェック



筋力、反射力、柔軟性、認知機能を
フィットネスで鍛える



免許更新の検査をもとにした
免許適正をチェック



認知機能向上、
運動習慣が
身に付く

簡単!一日5分!

脳トレ&おうちで簡単トレーニング

全6回
開催

料金 **3,000**円 [6回分] 定員 **15**名^[先着] 対象 **65**歳以上

会場 **下入野町健康増進センター** [〒311-1123 水戸市下入野町1944-1]

2/6 木 13:30 ~14:30

2/13 木 13:30 ~14:30

2/20 木 13:30 ~14:30

2/27 木 13:30 ~14:30

3/6 木 13:30 ~14:30

3/13 木 13:30 ~14:30

講座内容 ※動きやすい服装でお越しください

- 姿勢改善 ストレッチポールを使用し、姿勢改善
- バランス バランスディスクを使用して平衡感覚を養う
- 筋力トレーニング 自重にて全身筋力の向上
- 柔軟 マット運動により柔軟性の向上
- 脳トレステップ 歩きながら脳トレができる。認知機能と体力作りの向上



毎回受講後にお渡しする、脳トレ問題や簡単おうちトレーニングでさらに効果UP ↑



専門家が教えるから結果がついてくる ↑ 前回の受講者様のトレーニング効果

柔軟性

13名中 **13**名 向上

反射・バランス測定

13名中 **7**名 向上

認知検査

13名中 **6**名 向上

参加された方の声

- ・自分の体が改善することがわかりました。
- ・体と頭の中が動くようになりました。
- ・ブレーキとアクセルの場所を意識するようになりました。