



いつまでも元気でいたい！

大切なのは

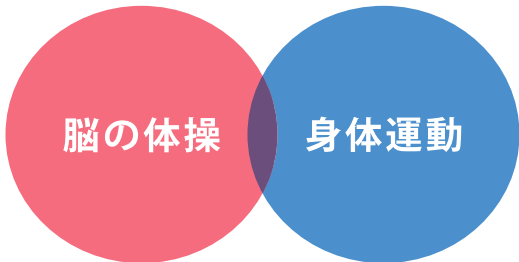
健康寿命を延ばすこと

脳と体を一緒に鍛えよう

認知症を発症する人は、わずか10年間で1.5倍に増加すると予想されています。さらにその予備軍といわれる「**MCI (軽度認知障害)**」はすでに約400万人に達しています。MCIの早期発見・予防こそが健康な人生をおくるカギなのです。

認知症と生活習慣病を予防する新しい形のフィットネス

Lively (ライブリー) では、皆様が若々しい身体を保つために最新の機器を導入。脳の認知機能をデータ管理し、個々に合ったプログラムを組んで効果的な運動をサポートします。



Lively (ライブリー) について

ブレイン・フィット **Lively** (ライブリー)

〒011-0945

秋田市土崎港西1-10-45 ベイパラダイス2F



営業時間	平日 10:00 ~ 18:00 土曜 10:00 ~ 13:00
定休日	日曜・祝日
利用料 (税別)	入会金 10,000円 月会費 6,300円 MCI測定料 5,000円

お申込み・お問い合わせ先

TEL.018-827-4121



脳と体を鍛えるフィットネス

いつまでも若々しい身体づくりをサポートします

- ストレッチ
- コグニバイク
- VARIO (ヴァリオ)
- 脳ぼち
- ロコモトレーニング
- ストレッチ・脳の休息

脳の体操 + 身体運動

脳トレも！
べつせやるなら
医療の現場でも
使われているマシン
だから安心！



あなたの脳年齢はいくつ？

最新機器のデータ化で現状をチェック！

「MCI」[※]の早期発見・予防が大切です

※MCI：軽度認知障害。認知症の予備軍とされ現在約400万人いると報告されている

脳活ランサー「コグエボ」

CogEvo



5つの項目分析で認知機能の推移を「見える化」

IoT (Internet of Things) ・クラウドにより
個々の認知機能の推移を管理するとともに、
MCI測定 (脳の健康チェック) を行います。



コグニバイク



国立長寿医療研究センターが民間企業との共同開発で生まれたエアロバイク。
運動しながら脳を使う「デュアルタスク」方式で、個人に合わせたプログラムにより効果的なトレーニングができます。

VARIO-ヴァリオ-



認知機能維持に有効とされる有酸素トレーニングを行うマシン。
体幹部のエクササイズと有酸素運動を融合した複合型の全身トレーニングにより高い消費カロリーが期待できます。

脳ぼち



手と目の協調、計算、記憶処理、視覚色彩認識と、4つの機能を評価・訓練するためのトータルトレーニング装置。
大型 (32インチ) タッチパネルで、ゲーム感覚で脳の機能を活性化させます。