

脳トシ講座(体操サロン)

最近テレビでも話題の脳トシ。
運動専門の講師を招いて、
ストレッチや脳トシを行って全身の
血行を良くし、認知症を予防しま
しょう！

日 程：①3月6日(水)②3月20日(水)③3月27日(水)
時 間：13：30～14：30
会 場：敬老室
定 員：15名
参加費：無料
講 師：(有)ハイライフサポート 健康運動指導士
申 込：受付または電話にて申込順
期 間：2月1日(金)～2月22日(金)まで



赤坂いきいきプラザ
☎03-3583-1207