

脳トレケア体操

出来なくても
やろうとする事で効果!



頭と体を
同時に動かす

体を動かしながら頭を使うことで、身体も脳も活性化しダブルの効果を得られます。音楽に合わせて気軽にできる簡単な体操をしながら、頭の体操を取り入れます。激しい運動はなく、楽しみながらできる体操です。

13:30~15:00 (木) 全5回

日程	1/11, 1/25, 2/8, 2/22, 3/8
募集	おおむね60才以上の方 先着 10人
参加費	1,500円(団体傷害保険含む)
持ち物	タオル、飲物、上履き 動きやすい服装(スラックス)
受付	12/11~電話または窓口にて 受付時に参加費をお支払い頂きます。

問合せ：浜小学校コミュニティハウス(休館 火・金)

電話・FAX 758-2540 開館9時~21時