



大人の充活!ワンコイントレーニング

◆この講座は瀬戸市高齢者福祉課の委託事業です

脳の衰えを食い止めよう

いつまでも若く元気な脳を!

脳シャキ体操

頭と身体を一緒に使って認知症予防!
昔なつかしの歌謡曲で動いて・笑って脳に刺激を!



10月17日 10月31日 11月7日 11月14日
11月21日 12月5日 (火曜日)

時 間 : 13:30~14:30

場 所 : 祖母懐公民館

参加費 : 1回 500円

基本は椅子に座って実施!
65歳以上の方なら
どなたでも参加できます♪

※ご参加には電話での事前予約が必要です

【お願い】

皆様が安心・安全に参加して頂けるよう感染予防対策として入室時の体温測定、手指の消毒にご協力頂き、当日体調の悪い場合はご受講をお控えください。マスクの着用は個人の判断でお願いいたします。

▼ お申込みはこちらの電話番号までご連絡ください

TEL : 052-401-1105

(土日祝休み/不在時には留守番電話へ)

株式会社ジェネラス 担当 : ふるしょう

