

頭と身体を一緒に使って認知症予防！

はっらっ！脳シャキ体操

大人の充活ワンコイントレーニング 途中参加もOK！



これらの症状は脳の衰えが原因かも…

- 人や物の名前がすぐ出てこない
- 物忘れが気になる
- 諦めることが増えた



今からできることを始めて、
脳をいつまでも若く元気に保ちましょう！



対 象：瀬戸市在住 65歳以上の方

開催日：6/25*・7/2・7/9

7/16・7/23*・7/30（火曜日）

時 間：13:30～14:30

場 所：祖母懐公民館

参加費：1回 500円

※ご参加には電話での事前予約が必要です



6/25・7/23は体力測定の為
開始10分前にご来場ください♪

▼ お申込みはこちらの電話番号までご連絡ください



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 陽気きた 担当：ふるしょう