

# 元気アップ講座

## アタマからだ、リフレッシュ!

運動と頭の体操を同時に行うことで、じつは…

認知症予防にもなるんです!!

楽しみながら、からだ作りと脳トレを体験してみませんか?



**平成27年3月19日(木)**

**AM10:00~12:00(受付 9:30~)**

会場：小山市民センター 第一会議室

講師：倉地洋輔先生（理学療法士）

対象：おおむね65歳以上の方

参加費：無料



お申し込みは、堺第2高齢者支援センターまで  
電話番号 042-797-0200(担当:柳原)