

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)