

いきいき

元気運動教室

リズムに合わせて認知機能・身体機能低下予防



リズムに合わせて楽しみながら、
脳も体も動かします。
たくさん笑って汗をかこう！
楽しくなければ続かない！
チャレンジするだけで、
大成功！！

●場所→中央公民館 大ホール

●日程→10:00～11:00（受付は9:30～）

- ① 6月 4日（木） ② 7月 2日（木） ③ 8月 5日（水）
- ④ 9月 3日（木） ⑤ 10月 1日（木） ⑥ 11月 5日（木）
- ⑦ 11月 19日（木） ⑧ 12月 2日（水） ⑨ 12月 17日（木）
- ⑩ 1月 7日（木） ⑪ 1月 21日（木） ⑫ 2月 3日（水）
- ⑬ 2月 18日（木）

●対象 → おおむね60歳以上の方

●用意するもの→ 動きやすい服装・汗拭きタオル・運動靴
・飲み物 など

※当日はしっかり朝ご飯を食べて、
お薬もきちんと飲んでください。

お問い合わせ・お申し込みは

鯉ヶ沢町地域包括支援センター

82-0111