



笑って



脳トレ



① 9月26日 (木)

② 10月10日 (木)

13:00～14:30

2回連続講座



会場

①②男女共同参画センター
2階 視聴覚室

②の講師 小川道子

笑いの練習、デュアルタスク運動
音読、しりとり、お手玉、
手指や足を使ってする動作で
脳を刺激するストレッチ

対象

60歳以上の方

*動きやすい服装で
ご参加ください



①の講師

井上みつよし さん

健康運動指導士

介護予防運動指導員

佐野日本大学短期大学非常勤講師



*定員 30名

*参加費 500円 (2回分)

*持ち物 水・タオル

申し込み方法・問い合わせ

①講座名 ②氏名 ③年齢 ④電話番号を
電話またはFAXで下記までご連絡ください



