

令和6年度

脳活 体操 教室

脳と身体を元気に若々しく保ちましょう！！
集中力を高め
認知症予防が期待できるゲーム感覚の教室です。
脳と体を使って『二つのことを同時にする』
『左右で違う動きをする』など
普段しない事をゲーム感覚に取り入れた教室です。
自然と笑いが起きる楽しいプログラムです。



日時 毎月第1・3月曜日

11:15~12:00

参加料 無料 場所 大ホール

対象 忠岡町在住の60歳以上の方 定員 30名

講師 シナプソロジーインストラクター 高橋 智子

持ち物 体操のできる服装・運動靴・タオル・水分補給の飲み物

申込 窓口またはお電話で受け付けます。
満員の場合は、キャンセル待ちとなります。

※『利用者証』をお持ちください。お持ちでない方も窓口で申請して頂ければ、参加できます。

忠岡町総合福祉センター 【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0813
大阪府泉北郡忠岡町忠岡南1丁目9番15
TEL:0725-22-0350
開館時間:10:00~17:00
休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29~翌1/3)
URL:<https://tadaoka-fukushi.net/>



忠岡町総合福祉センター
ホームページ

