

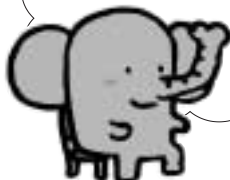
総合介護予防教室事業
9月の教室紹介



楽しくシナプソロジー(脳トレ)

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎⑤2275

楽しく脳トレを学ぼう♪
座って行う脳トレだけでなく、
手足を動かすいろいろな
プログラムの運動で、脳に
適度な刺激を
与えるゾウ♪



9月の運動教室 (いずれも13時30分~14時30分、サントピア大竹)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 健康体操	6 元気にロコモ予防	7	8	9 ゆる体操	10
11	12	13 楽しくシナプソロジー (脳トレ)	14	15 コンディショニング (悩み別)	16	17
18	19	20	21	22	23 ゆる体操	24
25	26	27	28	29	30	

持参物 ○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○健康体操、元気にロコモ予防、ゆる体操、コンディショニング：敷マットまたはバスタオル

元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎⑤2153

「リフレッシュしたいけど機会がない」、「運動不足を解消したいけど運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。

とき

毎週水曜日(祝日を除く)

14時~15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方

持参品

タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

※ 予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

