

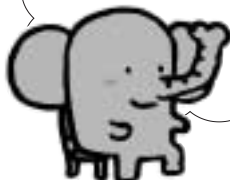
総合介護予防教室事業  
3月の教室紹介

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

楽しく脳トレを学びましょう。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ます。



3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	<b>6</b> 健康体操	<b>7</b> 元気にロコモ予防	8	9	<b>10</b> ゆる体操	11
12	13	<b>14</b> 楽しくシナプソロジー (脳トレ)	15	<b>16</b> 悩み別教室 (肩まわり)	17	18
19	20	21	22	23	<b>24</b> ゆる体操	25
26	27	28	29	30	31	

持参物 ○共通：運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオルなど

○健康体操、元気にロコモ予防、ゆる体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル



※ 予約不要。当日教室までお越しください。

持参品  
運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

対象  
市内在住の方

ところ  
サントピア大竹

とき

毎週水曜日(祝日を除く)

14時~15時30分

「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。

問い合わせ  
社会健康課 ☎⑤2153

元気はつらつ教室