

物忘れ

筋力低下

体調不良

なりたくない、いつまでも元気でいたい人のための

いきいき健康づくり教室

自力でお越しになれる市民の皆様ならどなたでも参加できます。

開催日：毎月第3木曜日 午後1時30分～午後3時

平成31年（2019年）4月18日、5月16日、6月20日

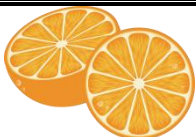
7月18日、8月22日（※第4木曜日）、9月19日

『みんなでチャレンジ！ コグニサイズ！』

～頭と体を使って認知症予防～ （タオル・水分をご持参ください）

コグニサイズとは、英語の cognition（認知）と exercise（運動）を合わせた造語です。「頭と身体」を同時に動かすことで身体づくりと認知症の予防を目指します。失敗OK！笑いっぱい楽しい教室です。

場所：松原分庁舎 2階 会議室（変更の場合あり） 参加費：無料



【ご連絡先】

平日 午前8時30分～
午後5時

平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき

平塚市立野町31-20（平塚栗原ホーム内2階）

☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038

