

コグニサイズで健康長寿

～秋～



頭を使いながら同時に身体を動かすことで、健康を促し、脳の活動を活発にする機会を増やします。楽しむこと、続けることが大切です。
気軽な運動で、皆さん一緒に笑いに包まれた時間を過ごしましょう。

日時 9/14 ・ 9/28 ・ 10/12 ・ 11/2
10時00分～11時30分 (全4回・水曜日)

場所 精華交流センター 大ホール

講師 深尾 由美さん

定員 20名程度

参加費 2,000円

持ち物 飲み物・タオル

申込み 7/25 (月) 9時～窓口にて、

10時～電話にて受付

問合せ 精華交流センター TEL 25-1533

