

参加
無料

いつまでも元気に自分らしく！

認知症予防体操

体を動かしながら頭を使うと脳が刺激され、認知症予防になります！

【日時】 10月6日・20日・
11月3日・17日・
12月1日・15日

各火曜日 6回シリーズ
13:30～14:30

【場所】 和田公民館 2階大ホール

【講師】 岩澤 恵子さん（小浜市）

【定員】 特になし いつでもお越しください

【対象】 60歳以上の方

和田公民館うらら

0770-72-1325

動きやすい服装、
飲み物、タオル持参！

