

参加無料



認知症予防体操教室

1. 9月30日・10月7日 **いずれも火曜日**
10月28日・11月4日 **全6回シリーズ**
11月18日・12月2日 13時30分～
14時30分

和田公民館うらら 2階大ホール
講師：岩澤 恵子さん(小浜市)

和田公民館うららで、頭と体を使った「認知症予防体操教室」を開催します。

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！

簡単にできる運動なので、
お気軽にご参加くださいね♪

(申込み不要です☆)



お問い合わせは下記へどうぞ

和田公民館うらら TEL72-1325