

フレイル予防セミナー

体操がはじめての方にも安心！
脳トレと体操が一緒にできます！



体操初心者の方にも優しい、椅子に座って行う体操です。脳トレも一緒に行えるため認知症予防にも効果的です！いつまでもいきいきと日常を過ごせるように身体づくりを目指しませんか？ぜひぜひご参加お待ちしております。

日時：毎月第2月曜日（祝日はお休み）



14:00～15:00

Y.S.C.C伊藤先生による
体操・コグニサイズ



15:00～15:30

薬剤師による健康講話

参加費：1回500円

持ち物：水分補給飲料

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール



＜お問い合わせ・お申し込み先＞

横浜市本牧原地域ケアプラザ

☎045-623-0971 担当保健師：前橋沙衣

