

参加費無料

ハッピー♡脳トレ ウォーキング

ウォーキングの脳トレ効果で認知症を防止しよう！
認知症予防運動に最適！

- ・ 脳の萎縮や梗塞による
認知症を予防しましょう！
- ・ 老年性ストレス
を発散しましょう！
- ・ 筋力維持、ツボ刺激で
脳を活性化しましょう！



開催日 毎週火曜日
時間 10時～11時30分
場所 阪東橋公園

※当日朝8時の天気予報で**警報**が出ている場合は、
中止となります。

中止などのお知らせはこちらから



浦舟地域ケアプラザホームページ



浦舟地域ケアプラザ
公式LINEアカウント

お問い合わせ先

南区役所高齢・障害支援課
横浜市浦舟地域ケアプラザ

045-341-1139
045-261-3315