

令和5年度

脳いきいき教室

無料

3コース【3日間】

※脳いきいき教室は認知機能低下および認知症発症のリスク低減を目的とした教室です。

<p>1日目 R6年 1/29(月)</p>	<p>健康運動指導士による運動講座 『痛みをやわらげ 体を動かしやすくする方法』 ※動きやすい服装で、上靴と飲み物持参にてご参加下さい。</p>
<p>2日目 2/5(月)</p>	<p>音楽療法  歌や楽器を楽しみながら脳活性します</p>
<p>3日目 2/26(月)</p>	<p>・栄養講座 『低栄養の予防』のお話 ・笑いヨガ 笑いヨガは笑いの健康体操です 一緒に楽しく笑いましょう♪ </p>

時間▶ **13時30分～15時00分**

(13時15分～受付)

会場▶ **中丸**コミュニティセンター

対象▶ 村内在住の65歳以上の方

人数▶ 先着30名 (※事前申し込み)

1日のみの参加も可能です★

申込・問合せ▶ 東海村南部地域包括支援センター

 **029-352-2867**

脳トレや頭の体操
も行います★

12/15(金)
募集開始