

らくらくトレーニング

日時: 6月28日(土)

10:30~11:30



参加費: 800円

対象者: 60歳以上

定員: 10名

持ち物: 飲み物

会場: 横須賀市産業交流プラザ 第4会議室

講師: 久保田 紀子氏(介護予防運動指導員)

締切: 6月25日(水)

**内容: 椅子に座っての体操と認知症予防のための
簡単脳トレーニング。**

(脳トレは出来なくても大丈夫。笑って楽しみましょう!!)

**健康で介護のいない生活出来るだけ長く
維持するための様々な方法を指導します。**

お問い合わせ: 横須賀市産業交流プラザ

電話: 046-828-1630

メール: sanpla@c-linkage.co.jp <http://www.yokosuka-sanpla.jp/>

住所: 〒238-0041 横須賀市本町3-27 ベイスクエア横須賀一番館3階

