

らくらくトレーニング

(5回コース)

R7年10月18日(土)～12月6日(土)

(10/18・11/1・15・29・12/6 土曜日5日間)



10:30～11:30

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。

(脳トレが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。

参加費：3,000円(5回コース)

800円(1回のみ)

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(介護予防運動指導員)

締切：10月15日(水)



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