

頭と身体を一緒に使って認知症予防！

はっらっ！脳シャキ体操

大人の充活ワンコイントレーニング 途中参加もOK！



これらの症状は脳の衰えが原因かも…

- 人や物の名前がすぐ出てこない
- 物忘れが気になる
- 諦めることが増えた



今からできることを始めて、
脳をいつまでも若く元気に保ちましょう！



対 象：瀬戸市在住 65歳以上の方

開催日：1/25・2/1・2/8
2/22・3/1・3/8 (火曜日)

時 間：13:30～14:30

場 所：祖母懐公民館

参加費：1回 500円

※ご参加には電話での事前予約が必要です

椅子に座って実施！
どなたでも参加できます♪

【お願い】

皆様が安心・安全に参加して頂けるよう感染予防対策として入室時の体温測定、手指の消毒、マスク着用にご協力頂き、当日体調の悪い場合は、ご受講をお控えくださいますようお願い致します。

▼ お申込みはこちらの電話番号までご連絡ください

TEL：052-401-1105

(土日祝休み/不在時には留守番電話へ)

株式会社ジェネラス 陽気きた 担当：ふるしょう

