

B × B トレ!?

ドリル学習と簡単な体操で脳を活性化！認知症を予防しよう！



Brain
Body



港区元気づくり事業

頭とからだの健康教室 参 加 申 込 受 付 中！

<開催日>

平成30年10月4日～平成30年3月28日

毎週木曜日（全24回）

[Aコース] 14:00～15:00 (ドリル30分+体操30分)

[Bコース] 14:30～15:30 (体操30分+ドリル30分)

<申込期間> 9月1日(土)～11日(火)

<対象> 65歳以上で港区在住の方

<定員> 各コース16名 (申込多数の場合は初めての方優先+抽選)

<参加費> 無料

●持ち物

動きやすい服装・履きなれた運動靴(外靴で可)
タオル・飲み物・筆記用具

※お申込み・お問合せ

神明いきいきプラザ4階 (☎03-3436-2500 港区浜松町1-6-7)