

令和3年度

港区介護予防事業のご案内

頭とからだの健康教室

参加者
募集!

手足を使ったり、オリジナルテキストを使用しながら脳の活性化を図るとともに、全身の運動を行い頭と体の両面を鍛えていきます!

- ① 毎週火曜日 13:30~14:30 4月6日~6月29日
- ② 毎週金曜日 13:30~14:30 4月9日~6月25日
- ③ 毎週金曜日 15:00~16:00 4月9日~6月25日

場 所：神明いきいきプラザ4階集会室B

対 象 者：65歳以上の区民 ※医師からの運動制限を受けていない方

定 員：各8名 ※応募多数の場合は、抽選となります。



申 込 期 間：3月1日（月）～3月15日（月）まで

申 込 方 法：電話または直接トレーニングルームへお問合せ下さい。

結 果：郵送にて結果をお知らせいたします。【3月22日(月)以降】

問合 神明いきいきプラザ 港区浜松町1-6-7 電話 03-3436-2500