

あま市文化の杜

2024年度 認知症予防講座

音読&体操で

脳トレ!筋トレ!

素敵な笑顔で

免疫力あっぷ



- 第1回11/15(金)★終了しました!
第2回12/13(金) 10:00~11:30
第3回 1/17(金) 10:00~11:30
第4回 2/14(金) 10:00~11:30
第5回 3/21(金) 10:00~11:30

健康な毎日は宝物★笑顔で健康にすごしましょう😊
音読(声出し)や簡単な体操などを楽しみながら、
自然に免疫力・バランス力・筋力の維持を心がけましょう。
お家でもできることもご紹介します。
ご自身の無理のないペースでご参加いただけますよ!

担 当：高橋直弘・千邑淳子

場 所：あま市美和文化会館 2階多目的ホール（予定）

対 象：60歳以上の方各回先着30名

服 装：動きやすい恰好・靴。ズボンがおすすめ!

持ち物：飲み物・タオル・筆記用具

参加費：1回500円 当日会場受付でお支払いください。

申 込：図書館カウンター又は図書館052-449-1070へ

※先着順で各回ごと、複数回も申込できます。

※申込時に、図書利用カード番号をお知らせください。

※図書利用カードは、身分証をご提示いただければ、いつでもお申込みいただけます。

※図書利用カードを紛失した方もご相談ください。

あま市美和図書館



指定管理者 ホームックス株式会社

問合せ・申込 ☎ 052-449-1070 あま市花正地先1-1