

参加
無料

脳の若返り コース



「脳の若返りをめざしたい」「認知症予防の方法を知りたい」というかたにオススメ！

認知症予防に効果的な運動や脳トレ、生活の注意点などをお伝えします。

楽しく学び、頭と体の健康づくりの仲間を見つけましょう！

日程：10/2 から 12/18 までの
毎週金曜日(全12回)

時間：午後1時30分～午後3時 *受付は午後1時から

場所：西南生涯学習センター

対象：65歳以上の市民

*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く

*可能な限り全日程ご参加ください

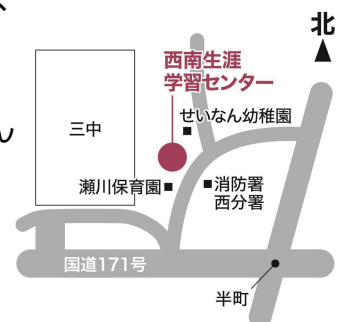
*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません

人数：20人(申込順)

申込み：8月27日(木)午前9時～

*初めて参加されるかたが優先されます

(申込み方法：電話・ファクス)



申込み・問い合わせ