

特別イベント！！参加者大募集！！

# 楽しく頭を使って 体を動かそう！認知予防教室

“スクエアステップ”という  
マットを活用して行うエクササイズ！  
体を動かすだけでなく、頭も使うので  
脳トレにも！

寒い時期だからこそ少しでも動いて  
体づくり＆免疫力UP！  
しませんか？楽しく体を動かして  
転倒予防、介護予防、認知機能向上、  
体づくりに☆

## オススメポイント

転倒  
予防

介護  
予防

体力  
づくり



楽しく運動で健康に♪

仲間と一緒に

## 実施日時

2月2日(日) 時間：10:30～11:30

対象 50歳 以上の方

定員 20名(先着順)

参加料 500円(税込)

講師 竹田 利恵子

当施設にてストレッチ&トランポウォークで大人気講師！  
高齢者の方向け健康体操等幅広く実施されています！

## 場所

れんげじ  
スマイルホール  
(藤枝市本町1-2-1)

## 持ち物

飲み物・タオル・室内靴

《予約はこちらから》

定員に限りがあります。ご予約はお早めに。

指定管理者：(株) ティップネス  
れんげじスマイルホール

《お問合せ》

☎ 054-641-7715

受付：10:00～17:00(木曜日除く)

