

認知症予防講座

健康寿命をのばそう！

最近、「物忘れが・・・」、「これからの衰えが心配・・・」
そんな方にぴったりの講座です！講座では、どなたでも無
理なくできる簡単な体操を行います。リズムに合わせた頭
の体操など、楽しみながら健康（認知症予防）を維持する
方法を体験することができますよ！みなさん奮ってご参
加ください！

日 程：令和3年2月21日（日）

時 間：14:30～16:00

場 所：神戸市立垂水体育館 第1体育室



持ち物：上履き（スリッパ不可）・筆記用具・動きやすい服装

※運動を行いますので、必ず上履きをご準備ください

定 員：20名（先着順） ※参加費無料

申込期間：1月8日（金）～

☆申込方法☆

受講希望の方は、直接窓口か電話で受付け致します。

FAXでの申し込みの場合は、名前、性別、年齢、

電話番号をご記入の上、垂水体育館までお送り下さい。

TEL：709-6262 FAX：709-6263

神戸市立垂水体育館