

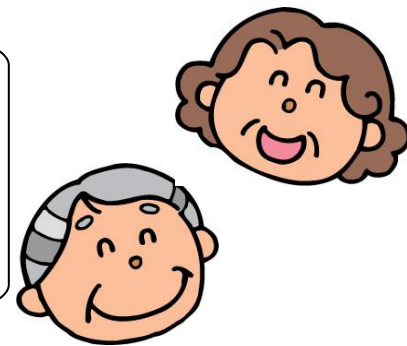
認知症予防講座

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！みなさん奮ってご参加ください！



日 程:平成31年2月17日(日)

時 間:14:00~15:30

場 所:神戸市立垂水体育館 第1体育室

持ち物:上履き・筆記用具・動きやすい服装

定 員:20名(先着順) ※参加費無料

申込期間:1月8日(火)~

<講座のながれ>

- ①講義（30分程度）
認知症について学びます。
- ②実技（40分程度）
全身を使った簡単な体操や、楽しいリズムに合わせた頭の体操などを体験し運動をします。

☆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。
はがき又は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