令和5年度

**アタマとカラダの活性化！！**

**転倒・認知症予防教室のお知らせ**

　運動は、転倒予防だけでなく、認知症予防にも大きな効果があります。

　運動による身体の活性化、レクリエーションを通した脳の活性化に取り組む教室です。

　申し込みは不要です。お誘いあわせの上、ご参加ください。

　　　　　1月の開催日

第２火曜日

第４火曜日

**まさざね館**

**２F多目的ホール**

**１月２３日（火曜日）**

**江刺家ふるさとセンター**

**1月9日（火曜日）**

**（火曜日）**

〇対象者　　おおむね６５歳以上の方

〇内　容　　　　9：30～　体調チェック

　　　　　　10：00～11：30　体操・レクリエーション

〇参加料　　無料

〇持ち物　　水分補給のための飲み物・内履き

九戸村地域包括支援センター　　42-2111