令和６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。

４月開催日

第４火曜日

第２火曜日

**４月２３日**

**江刺家ふるさとセンター**

**４月９日**

**まさざね館２F**

**多目的ホール**

❖対象者　　　おおむね６５歳以上の方

❖内容　　　　　9：30～　体調チェック

　　　　　　　　　　　　10：00～11：30　体操・レクリエーション

❖参加料　　　無料

❖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