

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

# つきイチ 脳活

2月25日  
(火)

有酸素運動で頭も身体もやわらかに

～エアロビ de 脳トレ～

申込み▶ 2月10日(月)から

【会場】さいわいプラザ4階 大ホール  
(長岡市幸町2丁目1番1号)

3月25日  
(火)

植物の癒しの力で脳がよろこぶ

～園芸療法～

申込み▶ 3月10日(月)から

【会場】さいわいプラザ3階 3A 教室  
(長岡市幸町2丁目1番1号)

時間▶ 10:00～11:30

対象▶ 65歳以上の市内在住の方

定員▶ 各回 20名(先着)

申込み▶ 各期日以降 健康増進課へ電話にてお申込みください。

⚠ 会場が毎回変わります  
ご確認ください

お問合せ・申込み 長岡市 健康増進課 TEL 39-7508 (平日8:30～17:15)