

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

つきイチ 脳活

4月22日
(火)

誰でも簡単に楽しく取り組める脳トレ！！

～マットスに挑戦～

申込み▶ 4月10日(木)から

5月20日
(火)

歩いて脳トレ！？みんなでチャレンジ

～スクエアステップ～

申込み▶ 5月7日(水)から

6月24日
(火)

聞いて歌って考えて、頭もこころも活性化！

～音楽療法～

申込み▶ 6月10日(火)から

時間▶ 10:00～11:30

会場▶ さいわいプラザ4階 大ホール(長岡市幸町2-1-1)

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。