

令和4年度 nikoniko朝陽

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、
自宅で検温してマスク着用でお越し下さい。

脳活体操 教室

脳と身体を元気に若々しく保ちましょう！！
集中力を高め認知症予防が期待できるゲーム感覚の教室です。
脳と体を使って『二つのことを同時にする』『左右で違う動きをする』など
普段しない事をゲーム感覚に取り入れた教室です。
自然と笑いが起きる楽しいプログラムです。

日時

毎月第3土曜日

10:00~11:00

場所

集会室

参加料

無料

対象

岸和田市在住65歳以上の方

定員

25名

講師

シナプソロジーインストラクター 高橋 智子

持ち物

体操の出来る服装・運動靴・タオル・飲み物

申込

窓口またはお電話で受け付けます。



岸和田市立高齢者ふれあいセンター朝陽

【指定管理者ビケンテクノ】

〒596-0041

大阪府岸和田市下野町5丁目3番8号

TEL:072-438-4456 FAX:072-438-4458

開館時間:9:00~17:15

休館日:水曜日・祝日・年末年始(12/29~翌1/3)

URL:<https://kishiwada-fureai.net/>



高齢者ふれあいセンター朝陽
ホームページ

