

# 真西ひだまり会

認知症予防ボランティアとともに、体操や脳トレを学べます。  
参加費は無料で、市内在住の方ならどなたでも参加できます！ぜひ一緒に楽しく活動しましょう♪



<実施日時> 毎月第1月曜日、午前10時~11時30分(1時間半程度)  
※5月は第2月曜日、1月は第3月曜日になります。

4月6日(月) ❀お花見❀	5月11日(月) 第2月曜日	6月1日(月)
7月6日(月) 🍷栄養講話🍷	8月3日(月)	9月7日(月)
10月5日(月) モルック・ペタンク	11月2日(月)	12月7日(月)
1月18日(月) 第3月曜日	2月1日(月)	3月1日(月)

<場所> 真岡西分館

住所: 真岡市西高間木 539-1

<内容> 簡単なストレッチ・筋トレ・脳トレ、など

<対象者> 市内在住の方、年齢不問

ぜひお友達を誘ってご参加ください。

<参加費> 無料

<持ち物> 各自の飲み物

みんなで楽しく体操しています♪



<見学・参加してみたい方はお問合せください>

真岡市高齢福祉課

地域包括支援センターもおか

電話 83-8132 FAX83-6335

