



大内たんぽぽ会



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> 第2木曜日 午前10時～11時30分(1時間半程度)
※5月・11月は第1木曜日、2月は第3木曜日となります。

4月9日(木)	5月14日(木)	6月11日(木)
7月9日(木)	8月6日(木) 第1木曜日	9月10日(木)
10月8日(木) ★体育館(モルック)★	11月5日(木) 第1木曜日	12月10日(木)
1月14日(木)	2月18日(木) 第3木曜日	3月11日(木)

<場所> 真岡市大内分館(旧大内改善センター)
住所: 真岡市飯貝 529

<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

<参加費> 無料

<持ち物> 上履き、タオル、各自の飲み物

<参加者の声>



毎回みんなと笑いながら、体操や脳トレをしてとても楽しいです！

<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

