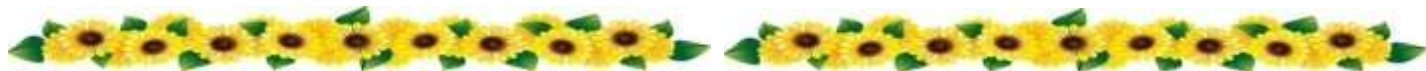


いきいき山前ひまわりの会



オレンジサポーター(認知症予防ボランティア)と体操や脳トレを行っています。また、真岡市総合運動公園でウォーキングも行っています。ぜひ一緒に楽しく活動しましょう！ご興味のある方は、高齢福祉課までご連絡ください。



<実施日時>原則第 2 火曜日
午後 13 時 30 分 から 15 時頃まで(約 1 時間 30 程度)

4 月 14 日(火)	5 月 12 日(火)	6 月 9 日(火)
7 月 14 日(火)	8 月 4 日(火)第 1 火曜	9 月 8 日(火)
10 月 13 日(火)	11 月 10 日(火)	12 月 8 日(火)
1 月 12 日(火)	2 月 9 日(火)	3 月 9 日(火)

<場所> 真岡市山前分館(真岡市小林 935-1)

<内容> 簡単なストレッチ・筋トレ、脳トレ、ウォーキング 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、各自の飲み物

<参加者の声>

ラジオ体操やウォーキングをしています。毎回楽しいです！

<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 FAX:83-6335

通い始めて、体が楽になりました。月 1 回でも効果があります。

