

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> 原則毎月第1月曜日、午前10時～11時30分

4月8日(月) 第2月曜日	5月13日(月) 第2月曜日	6月3日(月)
7月1日(月)	8月5日(月)	9月2日(月)
10月7日(月)	11月11日(月) 第2月曜日	12月2日(月)
1月6日(月)	2月3日(月)	3月3日(月)

<場所> 真岡西分館

住所：真岡市西高間木 539-1

<内容> 脳トレ、体操、専門職による健康講話 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、

健康管理シート(初回参加時に配布します)

※必ず体温測定してからご参加ください。

みんなで楽しく体操してます♪



<見学・参加してみたい方はお問合せください>

真岡市いきいき高齢課

地域包括支援センターもおか

電話 83-8132 FAX83-6335