

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）

4月7日(月)	5月12日(月) 第2月曜日	6月2日(月)
7月7日(月)	8月4日(月)	9月1日(月)
10月6日(月)	11月10日(月) 第2月曜日	12月1日(月)
1月19日(月) 第3月曜日	2月2日(月)	3月2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

