

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



＜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

＜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！

