



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月は第3木曜日、8月は第1木曜日となります。

4月10日(木)	5月15日(木) 第3木曜日	6月12日(木)
7月10日(木)	8月7日(木) 第1木曜日	9月11日(木)
10月9日(木)	11月13日(木)	12月11日(木)
1月8日(木)	2月12日(木)	3月12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＞



＜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

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！

