

# 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きます。ぜひ一緒に楽しく活動しましょう！ご興味のある方は、いきいき高齢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9日(火)	5月14日(火)	6月11日(火)
7月9日(火)	8月6日(火)第1火曜	9月10日(火)
10月8日(火)	11月12日(火)	12月10日(火)
1月14日(火)	2月18日(火)第3火曜	3月11日(火)

<場所>真岡市山前分館(真岡市小林935-1)

<内容>脳トレ、体操、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、  
ひまわり会ファイル

※必ず体温測定してからご参加ください。

<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。

