

# もの忘れ予防トレーニング

参加者  
募集中



楽しみながら  
頭と体を動かして  
認知症を予防しましょう！

【講師】  
安藤雅明  
NPO 法人  
楽人生  
(らいふ)

参加費 **1,000円/回**



筋力アップ運動



脳トレ



口腔体操



姿勢が良くなったと家族に言われた。  
家にいたら衰える一方だったと思う。  
(参加者 70代・女性)



歩くのも腰も楽になった。ここは  
しゃべりながら楽しくできる。  
(参加者 70代・男性)

中部会場：毎週**火曜日** 9時30分～12時

緑区区民館 (「図書館西」交差点を西進 500m)

北部会場：毎週**木曜日** 9時30分～12時

特別養護老人ホームくすのきの里 くすのきホール

南部会場：毎週**金曜日** 9時30分～12時

東大高区公民館 1階 ホール1

腰が曲がっていても大丈夫！



おおむね 65 歳以上の人を対象にしたいすに座りながら行う運動です。  
足腰が弱った人も参加できますが、会場の送迎は行っていません。

申込み  
不要

問合せ：武豊町地域包括支援センター

☎ 0569-74-3305