

もの忘れ予防トレーニング 事後教室

日 時: 第1・3水曜日(変則・変更がある可能性があります)

① 13時～14時

② 14時30分～15時30分

場 所: 大足老人憩の家(武豊町字川脇 10-1)2階

持ち物: ヨガマット(バスタオルでも可)、タオル、水分補給

参加費: 500円/回 **申込み不要**

令和7年度

4月	2・16	10月	1・15
5月	7・21	11月	5・19
6月	4・18	12月	3・17
7月	2・16	R8 1月	7・21
8月	6・20	2月	4・18
9月	3・17	3月	4・18

講 師: 眞下雅貴(ましも まさき)さん(BESJ マットピラティス認定講師)

内 容: ピラティスを基にしたストレッチ

問合せ: 講師 眞下雅貴さん **080-5531-5168**

武豊町地域包括支援センター **0569-74-3305**