

# 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)

初参加の方は  
2回まで無料！

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

武豊町字中根 1 丁目 8-4 (「図書館西」交差点を左進 500m)

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

武豊町大字東大高字知里付 1



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