

参加費
無料

春の風サロン

4月～6月の予定をお知らせいたします

場所:光が丘7-7-5 集会所

4月はお休みです。



「いきいき健康教室」

日時:5月21日(火) 午前10時00分～

講師:AFAAPINインストラクター

長瀬 和美 様

座ってできる体操です。



手足や腰を動かす
ことで脳が活性化!

「脳フィットネス体操」フリフリグッパ

日時:6月18日(火) 午前10時00分～

講師:認知症予防推進の会 居場所づくりのグループ

定員制のため参加希望の方は下記へ申し込みをお願いいたします

光が丘南地域包括支援センター ☎03-6904-0312

