

マイペースで健康体操講座

(脳力回復編) 前期

日 程：①6月5日 ②6月19日 ③7月3日 ④7月17日
⑤8月7日 ⑥9月4日 ⑦9月18日 ⑧10月2日

【全8回】 第1・3木曜日 ※___は変則日程

(8月・10月は第3木曜日のみ)

時 間：午前9時40分～10時40分

講 師：山内 美紀さん（ビジョントレーニングトレーナー）

受講料：2,000円

対象者：亀岡市内在住の60歳以上（申込時）の人

定 員：20人（先着順）

場 所：総合福祉センター 1階コミュニティホール

ゆっくり・こつこつとマイペースで無理なく続けられる体操等を行います。

この講座では、「視覚（見る）」から得る情報を「(脳で) 理解」し、「言葉（発言）や動き（行動）」につなげるまでのトレーニングも行い、文字どおり「脳力（のうりょく）回復」に役立てます。

脳力回復と健康維持につなげてみませんか！



申込み・問合せ

5月10日(土) 午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付けます。

中央老人福祉センター【総合福祉センター内(午前9時～午後9時)火曜日・祝休日は休館、日曜日は午後5時まで】

TEL24-0294 FAX24-3071