

『ここレク』（こころレクリエーション）



みんなde脳活♪

日程 11月5日(木) 10:00~11:00

♪みんなde楽しく頭の体操しませんか♪



脳を活性化させる脳トレ問題や簡単な体操をはじめ、レクリエーションや健康に関するプチ講座などの内容を盛り込んでいます。みんなde楽しい時間を過ごしましょう♪

参加対象	亀田交流プラザ高齢者コーナーにご登録されている方
場所	亀田交流プラザ 2階交流スペース
定員	先着 12名
お申し込み方法	事前申し込みが必要です 10月26日9時より事前申し込み開始！ 2階高齢者コーナー受付または、お電話でお申込みください。 (☎ 0138-86-6827)
持ち物	飲み物、高齢者コーナー利用券、マスク、フェイスタオル（準備体操でも使用）、簡単な体操も行いますので動きやすい服装でお越しください

主催：亀田交流プラザ 保健師

