

集まって！笑って！認知症予防

壽(プラ)友を
増やしませんか？

保健師による

ゆるらくひろば

- ……………プログラム……………
- ・椅子でのかんたん+運動かんたん脳トレで
コグニサイズ体験
 - ・保健師の知恵袋(ミニ編 5分ほど)
 - ・グループ対抗！レクゲーム

みんなで
頭と体を、ゆるく
楽に使いましょう！

開催日時:1月11日(木)10:00~10:50

場 所:2階交流スペース

持 ち 物:飲み物

定 員:24名

申し込み方法 2階受付

申 込 期 間 12/2(土)~11(月)まで
応募多数の場合は抽選となります。

当選者の発表 12/20(水)にホームページまたは、
2階受付前に利用カード
番号で掲載いたします。



お問い合わせ先 高齢者コーナー 直通 ☎ 86-6827