

# 集まって！笑って！認知症予防

保健師による

## ゆるらしくひろば

.....プログラム.....

- ◇椅子でのかんたん運動+かんたん脳トレの  
コグニサイズ体験
- ◇保健師の知恵袋(自分にあった食べ方編)
- ◇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！

会(プラ)友を  
増やしませんか？

**開催日時：2月7日(水)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・1/19(金)~25(木)まで

応募多数の場合は抽選となります。

当選者の発表・1/30(火)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