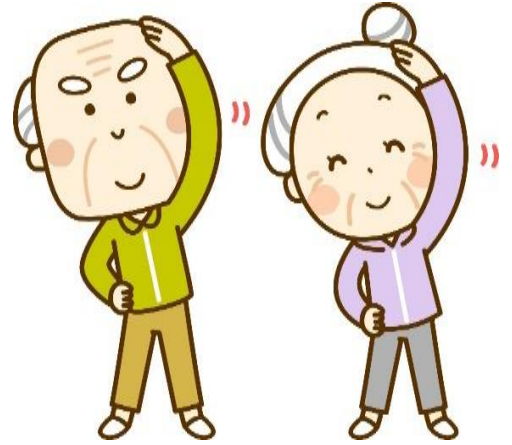


健脳エクササイズ

健脳エクササイズって何??

運動をしながら頭を使う、(同時に2つのことをする)ことで脳を活性化させ、認知症予防になります。
面白いゲームのようなものです。



指導員: ボランティアグループ「スマイル健脳愛好会」

日 時	令和3年7月19日 月曜日 午後1時30分~2時30分
場 所	高井田老人センター 大広間
内 容	簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化
対 象 者	東大阪市内在住で60歳以上の方
募集人数	15名 ※申し込み多数の場合抽選
参加費	無 料
持 ち 物	汗拭きタオル、飲料水(水分補給のため)、マスク ※動きやすい服装でお越し下さい。
申込期間	令和3年7月1日(木)午前9時~ 7月8日(木)午後5時まで
申込方法	電話 又は 直接事務所まで(FAXは不可)
申 込 先	東大阪市長高井田老人センター 〒577-0054 東大阪市長高井田元町1-2-13 2階 TEL (06) 6789-3751

マスクの着用を
お願いします。

