



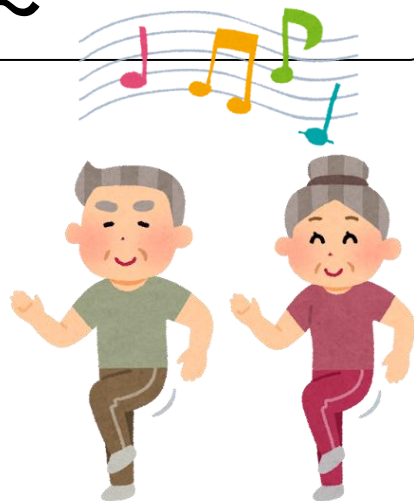
からだが喜ぶ、ちょこっと体操

～認知症予防編～

今年のちょこっと体操は、昨年のフレイル編に引き続き、認知症予防編を開催します。

みんなで楽しく運動して脳を刺激し、認知症を予防しましょう！！

ご自宅でかんたんにできる体操をお伝えします！！



6月24日(水)13:30～15:00

【場 所】福田公民館 3階 研修室

【講 師】健康運動指導士 久保 恵さん

【対 象】どなたでも

【定 員】30人(申込順)

【持参物】飲み物、動きやすい服装

【参加費】無料

【申込み】5月1日(金)から6月21日(日)までに
福田公民館へ

【共 催】福田地区老年会連合会

※高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



(公財) 広島市文化財団 福田公民館
〒732-0029 広島市東区福田4丁目4152-1
TEL・FAX 082-899-2901
Eメール fukuda-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ [http:// www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/](http://www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/)



ホームページ



インスタグラム