脳の健康教室

脳の若返り・トレーニングに効果的 ！
ゲームを楽しみながら、脳の活性化を図りましょう！



日　時　毎月第3金曜日　10時30分～11時30分

場　所　旭町北地区区民館　**定　員**　約20名

講　師　内山　則子　先生（東京都レクリエーション協会）

持ち物　タオル、飲み物、室内履き（かかと、つま先が覆われたもの）

令和8年度　予定表（下半期）

10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日(金)	27日(金)	18日(金)	15日(金)	26日(金)	19日(金)
会議室1	会議室1	会議室1	会議室1	会議室1	会議室1

- ご自宅で検温し、体調確認をしてからお越しください。
  また、マスクの着用にご協力をお願いいたします。
- 天候不良などやむを得ない事情により、中止になることがあります。
  ご不明の際は、下記へご連絡ください。

問合せ　：　光が丘地域包括支援センター
☎03-5968-4035

旭町北地区区民館へのアクセス



東京メトロ有楽町線「地下鉄成増駅」 徒歩8分

東武東上線「成増駅」 南口　徒歩10分