



# 春の風サロン

## 「脳フィットネス体操」

「フリフリグッパ」体操は、脳の活性化と認知症予防、転倒防止、生活習慣の改善など期待できる軽運動です。

～みなさんと歌って楽しくすごしましょう～

日時 令和元年8月20日(火)  
午前10時00分～11時30分

場所 光が丘7-7-5 集会所  
参加費 **無料**



体操終了後、お茶を飲みながらコンビニ食材についてワンポイント講話をいたします。

次回の予定は9月17日(火)午前10時～  
場所は同じです。内容は未定ですが、お楽しみに！

天候不良の時は中止になる場合があります。開催の確認は下記へ問い合わせをお願いいたします。

【問い合わせ先】 高松地域包括支援センター  
☎ 03-5372-6064 担当 浅野・松本・小林

