



# 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2年2月18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、茶話会をいたします。  
地域の方のご参加大歓迎！

次回の予定は3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

