



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、生活習慣の予防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過ごしましょう～

日時 令和元年5月21日（火曜日）
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。



お気軽にご参加ください。（参加の連絡は不要です）

※ 次回の予定は6月18日（火曜日）午前10時～
場所は同じです。内容は未定ですが、お楽しみに！

【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・小林・松本