

楽しい脳トレ運動

／みんなで／

ライフキネティック

体験&測定会



3月21日(木) 10:00~12:00

すすき野地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

ライフキネティックはドイツ発祥の「脳トレ」と「運動」を組み合わせたエクササイズです。運動が得意な人も苦手な人も誰もが楽しめます！



「物忘れが気になってきた」
「何か新しいことに取り組みたい」方
におすすめです！

～株式会社 WisH Labによる 測定会～

ゲーム感覚で楽しく手足の動きを測定します！

講師：大嶋 洋一（公認ライフキネティックトレーナー）

対象：60歳以上の方

定員：20名（要申込・先着順）

参加費：無料

持ち物：飲み物・上履き

申込み：電話（909-0071）か来館



問い合わせ：すすき野地域ケアプラザ

青葉区すすき野1-8-21 TEL:909-0071