

令和6年度  
介護予防普及啓発事業

毎月第4金曜日

# すすき野カレッジ

歳を重ねても住み慣れた町で心身ともに健康に  
自分らしく生きていくために

**6月28日(金) 14:00～15:15**

## ライフキネティック

講師：大嶋 洋一 先生

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。  
一緒にチャレンジしてみませんか・・・

場所：すすき野地域ケアプラザ

対象：概ね60歳以上

定員：30名

持ち物：室内履き・飲み物

\*動きやすい服装でご参加ください

お申込み：TEL (909-0071) または 来館

【お問合せ】 すすき野地域ケアプラザ  
青葉区すすき野1-8-21 045-909-0071

\*公共交通機関をご利用ください