

令和6年度
介護予防普及啓発事業
毎月第4金曜日

参加無料

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

11月22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トレーナー

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：上履き 水分補給用の飲み物

動きやすい格好でお越しく下さい

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