

体験してみよう！ コグニサイズ

認知症予防と筋力アップ体操



ものの忘れが
心配・・・

申込み
10/8
9:00～



参加
無料

身体を
動かしたい！



日時 10月28日（火） 14:00～15:30

場所 堀切地区センター ホール（堀切3-8-5）

講師 健康寿命サポート Sawadee 中島順司氏

対象 65歳以上の区内在住の方、先着30名

持ち物 動きやすい服装、飲み物

お申し込み・お問い合わせ

高齢者総合相談センター堀切（堀切2-66-17）

☎ 03-3697-7815

営業時間：平日9:00～19:00、土曜9:00～17:30



申込みQRコード