

第1回「脳元気教室」

【参加者：42名】



当センターの主催で下記のとおり、「脳元気教室」を開催いたします。
つきましては、**参加者を募集いたします**。ふるってご参加下さい。

《研修目的》

市内 60 歳以上の高齢者を対象に、生きがいづくり支援事業として介護予防セミナーを開催し、健康で明るく楽しく元気に生活できる喜びや交流会に参加することにより社会参加への意識の向上を目的とする。

開催日時・場所	講師	内容
平成 30 年 9 月 26 日 (水) 13 時 30 分～15 時 00 分	田引 佳子 先生 (コンディショニング トレーナー)	【リズム体操】 『みんなで、楽しく元気に 体を動かして、気分を リフレッシュしましょう』
下松市勤労者総合 福祉センター 体育室		※ お茶は各自持参のこと ※ 運動の出来る服装 ※ ハンドタオル 2 枚・ 室内用シューズ

