みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

つきイチ脳活



1月26日（火）

↑専用フォーム

血流促進で脳に酸素や栄養を！

～いきいき！有酸素運動～

申込み▸ 1月12日(火)から

【定員】30名
【持ち物】内履き・水分
【会場】さいわいプラザ３階中ホール

2月16日（火）

↑専用フォーム

香りと筋刺激で脳もイキイキ！

～アロマヨガDE脳活～

申込み▸ 2月8日(月)から

【定員】30名
【持ち物】水分・動きやすい服装
【会場】さいわいプラザ　6階　大会議室

時　間 ▸ 10:00～11:30
対　象 ▸ 65歳以上の市内在住の方
申込み ▸ 各期日以降 **健康増進課**へ電話または専用フォームにて
お申込みください。

お問合せ・申込み　長岡市 健康増進課 TEL 39－7508（平日8:30~17:15）