

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

つきイチ脳活



4月28日

(火)



↑専用フォーム

楽しくステップ！頭と身体とココロを活性化

～スクエアステップ～

申込み▶ 4月13日(月)から

【時間】10:00～11:30
【定員】30名 【持ち物】内履き・水分
【会場】長岡市ロングライフセンター
(長岡市日越185-2)

5月26日

(火)



↑専用フォーム

聞いて・歌って・考えて！みんなで楽しく

～音楽療法で脳活♪～

申込み▶ 5月11日(月)から

【時間】10:00～11:30
【講師】音楽療法士 澤田さゆり さん
【定員】40名
【会場】さいわいプラザ6階大会議室

6月23日

(火)



↑専用フォーム

ハリハリ♪で脳と身体を活性化！

～ダンス DE 脳活～

申込み▶ 6月10日(水)から

【時間】10:00～11:30
【定員】30名 【持ち物】水分・内履き
【会場】さいわいプラザ4階大ホール

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)