

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

つきイチ 脳活

8月25日
(火)



↑専用フォーム

脳も？カラダも汗をかこう！！

～脳トレエクササイズ～

申込み▶ 8月5日(水)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

9月29日
(火)



↑専用フォーム

生活パターンは乱れていませんか？

～脳を元気にする私の時間～

申込み▶ 9月10日(木)から

【講師】 作業療法士

【定員】 30名 【持ち物】 水分・筆記用具

【会場】 さいわいプラザ 4階大ホール

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)