

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

つきイチ脳活



ただ歩くだけじゃない！五感を使おう！

10月27日

(火)



↑専用フォーム

～脳トレウォーキング in よいた～

申込み▶ 10月13日(火)から

【時間】 10:00～11:30

【定員】 20名 【持ち物】 水分・歩きやすい服装・靴

【集合】 与板地域交流拠点施設 いこいね☆よいた
屋根付きスペース（長岡市与板町与板甲134）

※ 雨天の場合は中止となります。

11月24日

(火)



↑専用フォーム

いろんな脳トレで頭の中はフェス状態！？

～脳トレフェス in こしじ～

申込み▶ 11月10日(火)から

【時間】 10:00～11:30

【持ち物】 内履き・水分

【定員】 30名

【会場】 長岡市浦体育館（長岡市浦4802-3）

12月22日

(火)



↑専用フォーム

チームで団結！狙って投げて高得点！？

～マットスで脳活～

申込み▶ 12月10日(木)から

【時間】 10:00～11:30

【定員】 24名 【持ち物】 水分・内履き

【会場】 さいわいプラザ 3階中ホール

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）