

田名地区社協主催 福祉講座

みんなで脳トシ!



日 時：平成30年2月17日（土）

午前10時～正午

会 場：田名公民館 大会議室

内 容：脳を活性化させる脳トレ体操など

講 師：介護予防運動指導員

参加費：無料（申し込みはいりません。直接会場へ）

持ち物：飲み物、タオル

（動きやすい服装でお越しください）

脳トシとは？

一般的には、脳機能等の向上のためのトレーニングのことです。日常的に脳を働かせることが、認知症や介護予防につながるといわれており、体操や簡単なゲームなどを行うことが多いです。

元気なうちから体や頭を使い、老化予防をしませんか？

おさそいあわせて
お気軽にどうぞ



田名地区社協イメージキャラクター「たなワン」

問合せ：田名地区社会福祉協議会

（田名まちづくりセンター内 ☎761-0056 平日 9:00～17:00）