



健康維持！増進！



NEW

エクササイズ～認知症予防～

参加無料

★R3年度 10月より開講予定★

最近、物忘れが多い、少し歩いただけで息が切れる、気持ちが沈みやすいなど・・・
感じていませんか？

脳も身体も刺激を与えれば、
いつでも若返ることができます！
簡単な脳トレやエクササイズを
私たちと一緒に楽しみましょう♪

お問い合わせは、
裏面をご覧ください

❁日程： 令和3年8月13日（金）

❁時間： 13：15～14：00

❁場所： ベイコム総合体育館

地下1階 エクササイズスタジオ

【対象年齢】 60歳以上の方

令和3年6月22日(火)9：30～

ベイコム総合体育館 地下一階窓口にて受付開始！

※電話での申込も可能です（定員になり次第受付終了となります。）

