



いきいき 脳トレ体操

第2、第4火曜日

13:30-14:30

場所：研修室



楽しく頭と体を動かします。
普段はなかなか使わない部分を動かしていきます。
タオルを使ってゆっくりストレッチと脳トレをします。
仲間とゲーム感覚で笑いながら脳の
活性化しませんか？

持ち物

フェイスタオルもしくは手ぬぐい、水筒（飲み物）

講師 ゆきこ

連絡先 090-8861-4424