

「未病予防だ！」

健康

未病

病気

～体と脳の健康増進～

いま話題の**未病**とは？未病改善のコツを学んで

認知症予防体操で体と脳を活性化しましょう！

- ◇日時 **平成31年2月13日(水)10:00～12:00**
- ◇場所 鎌倉市福祉センター2階 第1・2会議室
- ◇講師 (公財)かながわ健康財団 **伴野裕生さん(運動健康指導士)**
- ◇持ち物 **動きやすい服装と靴、水分**
- ◇対象 鎌倉市在住で65歳以上の方
- ◇定員 **30名**
- ◇費用 **無料**



pixta.jp - 19650949

申し込み 平成31年2月1日(金)～

電話・窓口申し込み 是非お問い合わせください！！

地域包括支援センター

鎌倉市社会福祉協議会

☎ 61-2600

思わず吹き出してしまいます♪
みんなで笑いながら
認知症予防体操をやりましょう！