

構オレンジサロン

脳活体操

～頭と体を使いながら運動しよう～

たまに間違えてしまう程度がちょうどいい！

頭と体を使った簡単な体操です。お気軽にご参加下さい。

日時：10月29日（火）10：45～11：30

※いきいき百歳体操終了後に開催します。

※講座は20分ほど、講座終了後に茶話会あります。

場所：構公民館2階

講師：飾磨西地域包括支援センター（田部・春田）

