

脳の健康教室が・・・ 新しくなります！！

身体活動、知的刺激、休養・ストレスケアに加え、
9月から新たな教室が増えます。

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| ★身体活動 | 第1.2.4月曜日 10時～11時 |
| ★知的刺激 | 第3月曜日/第4水曜日 10時～11時 |
| ★休養・ストレスケア | 第1水曜日 10時～11時
第3火曜日 14時～15時 |
| ★栄養 | 毎月第2木曜日 10時～11時 |
| ★認知症との付き合い方 | 第1木曜日 10時～11時 |
| ★社会活動のすすめ | 第3水曜日 10時～11時 |

月により変動はありますので、
詳細はカレンダーをご確認下さい。