

『健康体操で認知機能を高めよう』～健康長寿・生涯健康脳をめざして～

いつまでも元気で若々しく、楽しく毎日の生活が出来ますように…

ぜひ 皆様のご参加をお待ちしております。

記

【日時】 平成27年10月4日(日)

10時～11時30分

【会場】 三中地区公民館 集会室

【プログラム】

1部 認知機能を高めるための講話と体操

土浦市役所健康増進課理学療法士 直井洋明 氏

2部 玄米ダンベルにぎにぎ体操と北国の春

茨城県シルバーリハビリ体操指導士2級、福祉部長 坂場 鉱太郎 氏

【持ち物】 運動のできる服装、タオル、飲み物

【定員】 50人(先着順)

【申込方法】 9月27日(日)までに三中地区公民館へ電話、または直接お申し込みください。



TEL 843-1233



福祉部主催【こうふくバランス健康体操】のご案内

～自律神経＝交感神経と副交感神経のバランスを整える～

実施日 毎月 第一・三 火曜日実施

午前の部 9時45分～11時15分

会場は、土浦市ふれあいセンター「ながみね」です。誰でもお気軽にご参加ください。

裏面に別行事の案内があります

