

# 頭とからだの健康教室

曜日	期間	時間
金曜日 (全12回)	5月1日 ～7月17日	14:00 ～15:00

場所： 白金いきいきプラザ 集会室B

対象： 65歳以上の港区民で原則下記に該当する方

- ①欠席せず参加可能な方
- ②医師から運動制限を受けていない方

※認知症予防を目的とした学習プログラムと筋力や柔軟性、バランス力を養う運動プログラムの複合的な講座です。



定員： **14名(抽選)**

持物： タオル、飲料水、動きやすい服装

申込方法： ご本人が直接白金いきいきプラザ事務所もしくはお電話にてお申し込み下さい。

申込期間： 4月6日(月)から4月17日(金)までに、

抽選結果： **4月20日(月)以降**に館内掲示もしくはお問い合わせ下さい。



お問い合わせ

港区立白金いきいきプラザ (指定管理者) 社会福祉法人奉優会  
〒108-0071港区白金3-10-12 TEL:03-3441-3680