

## **⑤** チャレンジデー2021

## 康寿命のびのび教室

お孫さんとずっと元気に遊びませんか

認知課題(頭を使う)・運動課題(体を使う)、 これらを両方同時に行う運動です。







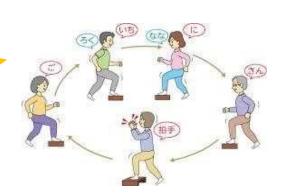
## 令和3年10月27日(水)

対象者:男女・年齢 問いません。

所:コミュニティーセンター第1会議室

間:午前10時~11時30分

楽しみながら \*体力維持 \*体力向上





問合せ先

【健康スポーツアドバイザー】

携帯電話:090-4991-9633

(受付時間:8:00~13:00)