

認知症予防に！

e スポーツ教室

e スポーツで健康づくり!!
楽しく脳と体を活性化しましょう

フレイル予防に！



活動の間にホット一息
おしゃべりタイム



前回、初めてゴルフを
しました。結構おもしろ
くて、次回もぜひやっ
てみたいです♪

日 時

7月8日(火)

13:30~15:00



場 所

修立地区公民館 2階

講 師

健康ゲーム指導士（市社会福祉協議会職員）

内 容

「太鼓の達人」や「スポーツ」「ボウリング」等。
休憩時間にはみんなでワイワイおしゃべりタイム

対 象

どなたでも。当日参加もOKです。

申込み

修立地区公民館（☎26-5914）