




# 元気はつらつ教室のご案内

～元気に笑って頭と身体を動かしましょう!～

◆**とき・内容(全4回)** ☆いずれも **13:00～14:30**

1	<b>6月13日(水)</b>	元気に歩こう! 理学療法士の体操教室 筋肉量を測ってみよう!	
2	<b>7月11日(水)</b>	脳トレプログラムに 挑戦してみよう!	
3	<b>8月8日(水)</b>	コグニサイズを体験しよう! (頭と体を使った認知症予防プログラム)	
4	<b>9月12日(水)</b>	昔の思い出を楽しく語り合いましょう!	

◆**ところ アパホテル 2階会議室**

〈伊勢原市桜台1-11-3〉小田急線伊勢原駅南口から徒歩2分

◆**対象** 65歳以上の方(伊勢原南地区在住)

◆**参加費** 無料 ◆**定員** 15名  
(先着順)

◆**持ち物等** 飲み物、動きやすい服装

◆**申込方法** **5/14(月)より電話でお申込みください!**



※毎回参加できる方を優先させていただきます!

単発での参加を希望される方は申込時にご相談ください。

◆**参加申込・問合せ先** **伊勢原南部地域包括支援センター**

☎0463-71-6616 FAX0463-94-5990 へ

\*アパホテルのご厚意により会場を無料で提供していただいています。



※駐車場の利用はご遠慮下さい。

