

楽しい脳トシ・健康体操

感染症の流行や天候不良などで、家で過ごす機会が多くなっていませんか？
家の中で過ごす時間が増えると、脳への刺激が減りがちです。
運動習慣は認知機能の維持や向上に効果があることが分かっています。
いつも行っている運動にくわえ、休憩時間などに行ってみませんか。

♪ いつでも どこでも ひとりでも 気軽に ♪

日 時 : 令和5年10月26日(木)
10:00~

場 所 : 一社) 富士青色申告会 新事務所2階
※駐車場に限りがございます。乗り合わせまたは近隣の
パーキングのご利用をお願い致します。

講 師 : 健康運動指導士 田中礼人氏

参加費 : 無 料

締 切 : 令和5年9月29日(金) 定員(20名)になり次第締め切りとなります

お申込みは TEL(0545)63-9108 または Fax(0545)63-9157 事務局まで
(FAXの方は下記にご記入後、そのままFAX送信して下さい)

.....

一社) 富士青色申告会 行 FAX 0545-63-9157

< 楽しい脳トシ・健康体操 参加申込書 >

お名前 _____

お電話番号 _____