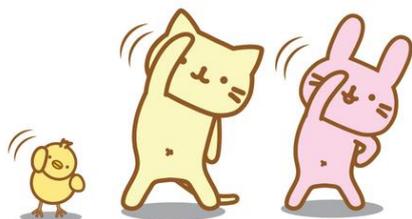


## お楽しみ講座

# 気軽に、脳を元気に活性化!



今年度初めてのお楽しみ講座です。涼しくなってきたので、身体を動かしましょう。

音楽のリズムに合わせて、心を躍らせる楽しい体操、たとえば腕や指を動かしたり、足踏みやステップをしたりと簡単な動作で脳を活性化してみませんか?リズムを感じて一緒に、気軽に、楽しみましょう。

【日 時】	令和7年10月21日(火)
	午後1時30分~3時
【講 師】	扇谷 由美子 (日本体操協会公認 高齢者体操指導員)
【参加費】	無料
【持ち物】	運動ができる服装
	汗ふきタオル
	水分補給のお水

たくさんのご参加をお待ちしております。

