

回覧

9月吉日

角内福社会

角内カフェ



日時 9月24日(日)
時間 13時30分～15時30分
参加費 ￥100

『 ひろしま GENKI 体操 』

認知症予防、健康寿命を延ばすことを目的に
生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめた体操プログラムです。
「骨トレ」「筋トレ」「脳トレ」プラス「心トレ(参加者同士のコミュニケーション)」の4つで構成されています。

インストラクターと一緒に
楽しくチャレンジしてみませんか
皆様のご参加をお待ちしております



※ 画像はイメージです