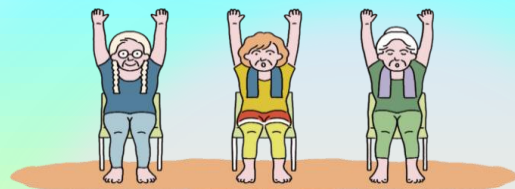


3年ぶりに復活!!
みんなで

脳活レク

コロナ前は毎年開催していた脳活レク、3年ぶりに復活です！
体をほぐしながら脳活してみませんか？
みんなで楽しく心身をリフレッシュしましょう♪

- 【日 時】 2022年 10月 13日(木)
13:30~15:00 (13:00開場)
- 【会 場】 山内地区センター 3階ホールA B
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 9月11日(日) 10:00~
山内地区センター 電話・窓口
- 【対 象】 おおむね65歳以上の方 30名(先着順)
- 【持ち物】 上履き・飲み物・タオル
- 【内 容】 ①体を使おう
②声を出そう
③脳トレしよう



講師紹介

本杉ひとみ 氏

転倒予防医学研究会トレーナー

たまプラーザ地域ケアプラザで転倒予防教室を開催。
スポーツクラブでのレッスン、自治体での介護予防事業などに従事される。

神奈川県転倒予防医学研究会
<https://k-tentou.jp/school/>



講師紹介

青柳志保 氏

ピアニストとして、声楽・器楽・合唱などのコンサートに出演するほか、ミュージカルやバレエ、演劇の音楽を担当、作編曲も手がける。
2021年1月より、子どもと若者の図書館「たまプラーザ駅徒歩2分図書館」主催。

📞 お問合せ・お申込み先

山内地区センター TEL:045-901-8010

青葉区あざみ野2-3-2(あざみ野駅徒歩3分)

お車でのご来館はご遠慮いただきますようお願い申し上げます