

楽しく！
脳トレ！

介護予防教室



スタッキング体験

12個のカップを積み上げたり崩したりして競い合う新感覚のスポーツを体験してみませんか？

五感を使い、脳を活性化し運動量もあるため、老化防止や心身のリハビリ効果も期待できます！

ぜひ一緒に楽しみましょう。

【講師】世界大会 金メダリスト

WSSA-JAPAN 中村 聡志 氏

【日時】① 11月20日（水）10:00～11:30

② 12月 4日（水）10:00～11:30

③ 12月11日（水）10:00～11:30

★3回とも参加できる方を優先します。

【場所】いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

【定員】15名（お申込受付順）

※予約なしの方は参加できません。

【持ち物】飲み物 マスクの着用をお願いします。

無料

お問い合わせ お申込みは
横浜市泥亀地域ケアプラザ
TEL: 782-2940 (内田)