

楽しい脳活性化 トレーニング

脳のアンチエイジングに効果のある
運動・ストレッチ・ゲームをして
楽しく脳を活性化させましょう！

● 日時：毎月 第1火曜日

13:00~15:00

● 会場：第1・2集会室

● 参加費：500円/回

(当日受付でお支払いください)

● 講師：堀 芳子 (認知症予防指導士)

● 定員：16名

● 対象：どなたでも

お電話か窓口で

お申込みください！



お教室の様子です★

◇お申込み・お問合せ◇

コミュニティふらっと阿佐谷

杉並区阿佐ヶ谷北2-18-17

TEL 03-5364-9360

(休館日 第1・3木曜、年末年始12/28~1/4)

主催：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社



ホームページ

<https://furatto-asagaya.jp/>

