第2回頭とからだを使った「介護予防教室」

音楽・映像などを通じて、頭を使いながらからだを動かし、健康づくりをします。脳の活性化にも役立ちます。



日　時：令和９年１月27日(水)
２月24日(水)・３月24日(水)
午後2時から３時　３回で１コース

場　所：ユトリーナ蒲郡：２階スポーツフロアー

参加費：無料



対　象：市内在住で65歳以上の方
初参加の方

定　員：20 名

服　装：軽い運動ができる服装

申　込：12月７日(月)9時から申込を受付けます。QRコード、電話で氏名電話番号・年齢を長寿課(℡66-1105)まで



［お問合わせ］
蒲郡市福祉部長寿課 地域包括ケア推進室 ℡ 66-1105
ユトリーナ蒲郡 担当：細川 ℡ 57-0123