

～認知症・介護予防に効果抜群！～

# シニアエクササイズ 体験講座

**「頭を使う・体を使う・声を出す」**

“3つの刺激”を同時に与え笑顔で脳を活性化させる**シニアソロジー**と、健康な将来のためにやっておきたい筋力トレーニングを体感します。

日時 **6月4日(日)**  
10:00～11:30

講師 **川村護 先生**  
(シニアソロジー-インストラクター-  
健康運動指導士)

場所 **大津公民館**  
1Fリフレッシュ室

持ち物 **お茶か水、タオル**

参加費 **500円**

定員 **30名(先着順)**



お申込みは大津公民館へ

電話 526-2666