

スクエア ステップ教室 参加者募集！



正方形のマス目の上を、簡単なパターンを覚えてステップを踏んでいきます。転倒予防や認知機能の向上に効果がある運動プログラムです。

楽しくステップを
踏んで！

頭も体も
しっかり使う！

みんなで声を
掛け合って！

日にち

4月15日～7月1日 毎週火曜日
(全10回)

時間

10:30～11:30

場所

中央公民館

費用

1回 220円

申し込み

いきいきゆめプール

95-6366 ※月曜休 (先着15名)



ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください

鹿嶋市役所 介護長寿課

TEL: 0299-82-2911 (裏面あり)

65歳以上の皆様へ

回覧

脳の健康教室



参加者募集!

簡単な計算や音読・漢字などの教材で学習し、脳の活性化を図ります。学習だけでなく、スタッフや受講生同士との会話も良い刺激になります。



日にち

4月3日～8月28日 毎週木曜日

時間

9:30～10:30

(全20回)

場所

大野公民館

費用

3000円

申し込み

介護長寿課 (先着10名)



お気軽にお電話ください!

鹿嶋市役所 介護長寿課

TEL: 0299-82-2911

裏面あり