

参加者募集中！

お申し込みはお早めに！

# スクエアステップ教室

～楽しく認知症予防！初めての方も安心～

転倒予防や認知機能の向上に効果が期待できる運動です。

気軽に一步踏み  
出しましょう！

《日時》 4/14～6/23 毎週火曜日 10:30～11:30 (全10回)

《対象》 鹿嶋市に住所を有する65歳以上の方 先着15名

《場所》 中央公民館

《費用》 220円/1回

《申し込み》 いきいきゆめプール内  
0299-95-6366



まずは、やってみましょう♪

# 脳の健康教室

～簡単な読み書き計算で脳を活性化！～

スタッフや仲間との会話も脳の活性化につながります。

《日時》 4/2～8/20 毎週木曜日 9:30～10:30 (全20回)

《対象》 鹿嶋市に住所を有する65歳以上の方 先着10名

《場所》 大野公民館

《費用》 3000円/20回

《申し込み》 鹿嶋市役所 介護長寿課  
0299-82-2911



問合せ：鹿嶋市役所 介護長寿課 0299-82-2911