

令和5年度

ルピア脳トレクラブ生き生き

ミニ講座で体を動かして、体も頭も元気になりましょう～。



仲間と一緒に楽しく脳トレしましょう！

参加無料で、申し込み不要です。気軽にお立ち寄りください。

ショッピングプラザ・ルピア1階で「脳トレクラブ生き生き」を行っています。

脳トレ問題を解くことに始まり、後半はミニ講座もあります。

一緒に楽しい時間を過ごしましょう！！

場所:ショッピングプラザ・ルピア 1階 (受付:13時15分～)

時間:13時30分～14時40分 (ミニ講座 14時～14時40分)

日時	内容	講師
10月10日(火)	チェアエクササイズ	フィットネスインストラクター 尾崎 ひとみ 先生
11月14日(火)	アタマとカラダのいきいき体操	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生
12月12日(火)	チェアエクササイズ	フィットネスインストラクター 尾崎 ひとみ 先生
令和6年1月9日(火)	チェアエクササイズ	フィットネスインストラクター 尾崎 ひとみ 先生
2月13日(火)	チェアエクササイズ	フィットネスインストラクター 尾崎 ひとみ 先生
3月12日(火)	アタマとカラダのいきいき体操	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

※ ミニ講座は講師、内容が変更になる場合があります。

気象警報発令の荒天時や感染症拡大時などは教室を中止させていただきます。

～お問い合わせ先～

小松島市社会福祉協議会 地域包括支援センター

電話:0885-33-4040