



楽しい ウォーキング

認知症予防のために仲間と楽しくウォーキングの習慣を身につけることを目指す教室です。

認知症とウォーキングの効果について学び、参加者同士でグループになりウォーキングの実践を行います。

一緒に取り組む仲間をつくりながら、楽しく始めてみませんか？

日 程 水曜日（全8回）
9月30日・10月7日・14日・21日・28日
11月4日・11日・25日
時 間 午後1時30分から2時間程度
会 場 長岡コミュニティセンター
対 象 おおむね60歳以上で全日程の参加できる方
定 員 20人
申込み 瑞穂町 高齢者福祉課へ Tel042-557-7674

