

脳の活性化をしよう！

脳トレ運動

笑顔で、楽しく

脳の機能をアップ!! ↑

上手くできない方が効果的!?

新たな脳への刺激により、楽しく脳を混乱させ
認知機能低下を予防する **脳トレ運動!**



【日 程】 令和4年 12月 5・19日（月曜日）

【時 間】 午前 9時30分～10時30分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 ホール

【参加費】 1回 500円 ※税込、保険料含む

※上記日程より、ご都合の良い日のみ、ご希望の回数分でお申込いただけます

【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)

【定 員】 15名 ※先着順

※定員になり次第締切りとなります（また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります）

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL：043-233-4211

HP：



都賀コミュニティセンターの
ホームページ