

「人生100年時代を生きる」第2弾

認知症（脳の健康） と運動について

～椅子に座りながら認知症予防になる簡単な運動をします！～

日時

10月18日 土

午前10時～正午

場所

真上公民館 2階 会議室

定員

40 人(多数抽選)

対象

高槻市在住または通勤の方

費用

無料

持物

飲み物、汗拭きタオル

保育

対象：2歳～就学前の幼児 人数：5名(多数抽選)

申込：10月1日(水)～10月9日(木)

申込

10月1日(水)～10月9日(木)まで

簡易電子申込または電話、直接真上公民館へ(多数抽選)

定員に達していない場合は10月10日(金)以降電話または窓口で申込順



講師：健康運動指導士

石崎 依子さん



【簡易電子申込】