

脳トレと健康体操／ 脳トレとリズム体操

スポーツの秋、 心身ともにリフレッシュしてみませんか？

2024年**10月23日**（水）

脳トレ&健康体操

* 椅子に座ってできる体操



10:00～11:30

大津公民館 1F大会議室

対象 55歳以上

定員 各先着20名

参加費 500円

持ち物 タオル、筆記用具、水分
動きやすい服装

講師 シルバーサポート てとて

代表 水谷 真知子

介護支援専門員、介護福祉士
メンタル心理カウンセラー

2024年**10月30日**（水）

脳トレ&リズム体操

* 曲に合わせて体を動かす体操



お申込み
お問合せ

大津公民館
077-526-2666

主催 | 大津公民館

〒520-0042 滋賀県大津市島の関14番1号 Fax : 077-525-1788

休館日 / 月曜日・祝日・月曜日が祝日の場合は翌開館日、年末年始(12月29日～1月3日)

受付時間 / 9:00～21:00 * 日曜日は17:00閉館

指定管理会社：株式会社ケイミックスパブリックビジネス <http://www.otsu-kaikan.jp>

