

第9回

# トライアングル健康アシストビレッジ

in  
東又兵衛

南区東又兵衛町にある、日本ガイシ スポーツプラザ・南保健センター・南生涯学習センターの3館が合同で、地域の皆様の健康づくりをアシストするイベントを開催します。

開催日時 令和3年12月8日（水）9時30分から14時20分

会場 日本ガイシ スポーツプラザ 第3競技場

**参加無料**

申し込み 令和3年11月11日（木）9：30から電話・窓口にて先着順

日本ガイシ スポーツプラザ 受付窓口 電話（052）614-3111

FAX（052）614-3120

講座名	時間	定員
①認知症予防のための「ファイブ・コグ」検査	9：30～11：00	30名
②認知症の予防について	11：00～11：30	30名
③やさしいピラティス	12：30～13：20	50名
④やさしいヨガ	13：30～14：20	50名

持ち物 ①②室内用シューズかスリッパ ③④運動できる服装

※①「ファイブ・コグ」検査結果の返却

令和4年1月12日（水）10：00～11：00 健康相談室

※南生涯学習センター同好会作品をギャラリー（会場・ロビー）で展示します。

