

第10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4年10月26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4年9月29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12月7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。

