

広畑エンジョイカレッジ

～フレイル予防でいきいき健康長寿！～



広畑ふれあいプラザでは、曜日により異なったテーマのフレイル予防の講座を、通年で開催します。気軽に広畑ふれあいプラザに遊びに来てください。

開催日時 第1・2・4週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日

(祝日・第3週・第5週・年末年始・お休み)

13時30分～14時30分(1時間)

対象 秦野市民の方。申し込み不要、全講座、無料



月曜日 テーマ「**脳活**」会場 学習室1 (2階)

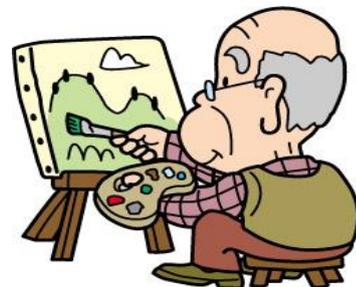
「身体と脳を使って、脳の活性化をしよう」

コグニサイズで元気になろう

水曜日 会場 健康増進室 (4階)

のんびりおしゃべり会 「広畑で仲間づくり」

集まった方で気軽におしゃべりしましょう



木曜日 会場 健康増進室 (4階)

「**はだのさわやか体操**」でフレイル予防

かながわ健口体操、ストレッチ、筋トレ、
はだのさわやか体操をやりましょう



金曜日 テーマ「**脳トレ**」会場 学習室1(2階)

「簡単な脳トレで脳を刺激しよう」

簡単なクイズや大人の塗り絵、折り紙などで
楽しく脳を刺激しよう

<お問合せ>

広畑ふれあいプラザ

☎0463-77-6061

秦野市役所高齢介護課

☎0463-82-7394