

一生100年時代を **イキイキ♪** 過ごそう！

一緒に脳トレ！ 健康講座

柏崎・刈羽
地域在住

55歳
以上の方

参加無料

実施内容

判断力・記憶力の向上や、転倒予防などにも効果がある「脳トレ」。自宅でもできる簡単な脳トレを体験してみませんか？脳に刺激を与え活性化を図りましょう！
また、講座を通して、講師・複数会場の参加者との交流も楽しめます！

開催日時について

2023年 **3月9日(木)** **13:30~14:30** (13:00~受付)



会場について

お好きな会場で参加可能！

※ご自宅からオンラインで参加希望の方はお問い合わせ下さい

1. ワークプラザ柏崎

定員
25名

1階研修室 (柏崎市田塚3丁目11-50)

3. K.Vivo (柏崎コワーキングスペース)

定員
5名

(柏崎市駅前1丁目5番48号JFビル)

2. シルバー人材センター

定員
20名

2階研修室 (柏崎市田塚3丁目11-30)



マスクの着用を
お願いします



手指の消毒に
ご協力ください



受付時に
体温を測定します



人との間隔を
空けましょう

※いずれの会場も感染症対策にご協力をお願いします

お申込み先

公益社団法人 柏崎市シルバー人材センター
柏崎シニア活躍支援協議会
(お申込み時、希望会場をお伝えください。)

☎ **0257-24-2148**

お問合せ先

【にいがたアクティ部事務局】
株式会社 エム・エスオフィス

☎ **0258-30-1230**