

フレイル予防でアクティブライフ！

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

その場で身体を動かしながら、楽しくできる脳トレや、転倒防止に繋がる簡単なトレーニングを行います！アクティブライフを手に入れるための、健康維持のポイントについて、楽しく学びましょう♪

開催日時

2023年 **11月17日(金)**

定員
各40名
程度

事前
予約制

【第一部】 13:15~14:15 13:00~受付

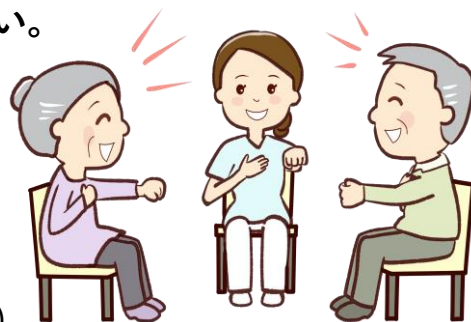
【第二部】 14:45~15:45 14:30~受付

※どちらも同じ内容です。いずれかにお申し込みください。

会場について

ワークプラザ柏崎

2階 第1・第2講習室（柏崎市田塚3丁目11-50）



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

☎ 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