楽しく！
脳トレ！



介護予防教室
スタッキング体験！



12 個のカップを積み上げたり崩したりして競い合う新感覚のスポーツを体験してみませんか？

五感を使い、脳を活性化し運動量もあるため、老化防止や心身のリハビリ効果も期待できます！

ぜひ一緒に楽しみましょう。

【講　師】世界大会 金メダリスト
Be Irie 代表　中村 聡志 氏

【日　時】①１１月２７日（金）
②１２月　４日（金）
③１２月１１日（金）
１０：００～１１：３０

★３回とも参加できる方を優先します。

【場　所】いきいきセンター金沢２階　多目的ホール
【定　員】１５名（お申込受付順）
※予約なしの方は参加できません。
【持ち物】飲み物

無料

お問い合わせ　お申込みは
横浜市泥亀地域ケアプラザ
TEL：７８２－２９４０（内田）