

## 第 49 回舞フレンズより

# 垂水あたまいきいき教室のお知らせ

秋真っ盛りのころとなりました。

今回の舞フレンズは、舞多聞ふれあいのまちづくり協議会のお世話で、**垂水あたまいきいき教室**を下記のような内容で開きます。

知り合いやお友達にも声をかけ、皆さん誘い合わせてお集まりください。

参加される方は下記のような準備をよろしくお願いします。

### 記

日 時 平成 30 年 11 月 14 日（水） 10:00～12:00

場 所 舞多聞まちづくり館

内 容 垂水あたまいきいき教室

① 足指力チェック

② 認知症予防についての講話

自身の取り組みについて（認知症パンフレットより）

③ 脳活性化体操・ゲーム

服装・持ち物 動きやすい服装・裸足（5本指ソックスは可）

必要であれば眼鏡

会 費 無料

問い合わせ 舞多聞ふれあいのまちづくり協議会

[maitamon.huremachi@gmail.com](mailto:maitamon.huremachi@gmail.com)