

体と脳若返り 大作戦

肩こり、腰痛にお悩みの方！姿勢改善したい方！

ストレッチや、レクリエーション、脳活性化運動をして一緒に楽しく若返りを目指しませんか？ぜひ、お気軽にご参加下さい！！

日時：月1回水曜日

時間：13:30～14:30

場所：体育館か、研修室

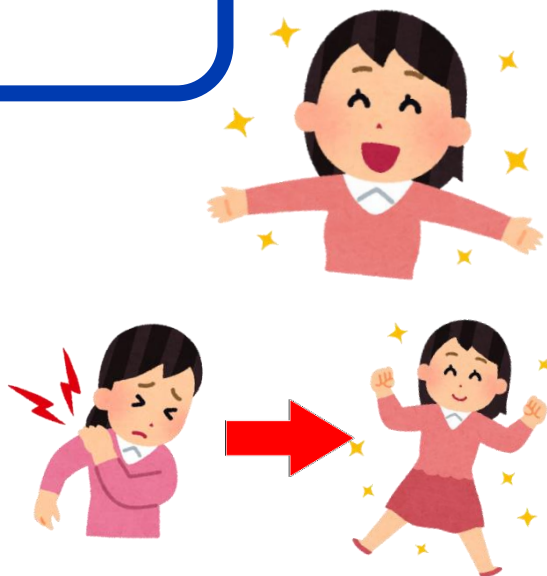
対象：障害の有無は問わない

定員：10名程度

申込方法：参加者の方は二次元バーコードから申し込むか、別紙申込用紙提出してください

内容：体操、レクリエーション、脳活性化運動など

持ち物：首にかけられる大きさのタオル



こちらからも申し込みできます！

【お問い合わせ】

〒950-0121 新潟市江南区亀田向陽 1-9-1

新潟県障害者交流センター（担当：石川）

TEL：025-381-8110 FAX：025-381-1478

