

ちがさき体操

* 船こぎやサーフィンなどの動作を取り入れた、茅ヶ崎オリジナルの体操です *

湘南くち体操

* 口の周りの筋肉をしっかり動かし、唾液の出をよくして、食事を美味しく *

コグニサイズ

* 運動と頭の体操を組み合わせ、認知症予防 ♪ *

毎月第2金曜日 10:00~11:00

うみかぜテラス 多目的室 A

月1回

R7 年 4/11 5/9 6/13 7/11 9/12 10/10 11/14 12/12

R8 年 1/9 2/13 3/13

※R7 年 8/8 認知症サポーター養成講座実施

多目的室は土足厳禁のため **上履き** をご持参ください

参加費無料 予約不要 (動きやすい服装・上履き・飲み物各自持参)

当日、自宅で体温測定、体調確認をお願いします
荒天時(警報時)は予告なくお休みとなります



《問い合わせ先》 連絡時間 9:00~16:00 (平日)

茅ヶ崎南地区地域包括支援センターつむぎ

電話 55-5291 (幸町 5-8 2階)

海岸地区地域包括支援センターあい

電話 88-1716 (東海岸南 2-6-14 3階)

