

脳トレ体操

日時：令和7年12月10日(水)、24日(水)
令和8年1月14日(水)、28日(水)
10:00～10:30

内容：

座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を、音楽に合わせて楽しく行います。

対象：おおむね50歳
以上の方

費用：無料

定員：20名

申込：不要



会場：りらーと八條会議室 1

問合わせ：りらーと八條公民館 048-994-3200