

# 脳トレ体操

**日時**：令和 8 年 2 月 11 日(水)、25 日(水)

令和 8 年 3 月 11 日(水)、25 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