

脳トレ体操

日時：令和8年3月11日(水)、25日(水)
令和8年4月8日(水)、22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