

大和市文化創造拠点 シリウス

主催：やまとみらい（大和市文化創造拠点等 指定管理者）

参加
無料

手指・脳 トレーニング



2025

1月7日(火)

13:30~14:00

簡単な体操で脳を
活性化させてみませんか

場 所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申 込

不要（当日先着20名）

講師：柿崎美也子氏

0歳から100歳まで楽しく有意義なプログラムを提供致しております。シニア様向けにはフレイル予防を意識した口腔・手指・身体リズム・脳トレーニング・軽運動クラス・歌声サロン・トーンチャイムサロンなどのプログラムを地域で提供致しております。

