

ウォーキング講座に参加しませんか？

脳トレウォーキング講座

筋肉を動かす→脳への刺激

足腰を動かす→血のめぐりがよくなり脳へ酸素がたっぷり！

ウォーキングはカラダだけでなく、脳の活性化にも効果があります。

日時 11月29日（木）9：30～12：00

集合場所 松葉町近隣センター2階 会議室A B

コース 松葉町近隣センター出発→松葉町内散策→

柏消防局西部署（短時間見学）→松葉町近隣センター

※雨天時は近隣センター内で運動など

持ち物 ウォーキングのできる服装 飲み物 タオル 筆記用具

お持ちの方は万歩計

定員 15名（定員になり次第受付終了）

申し込み 電話にて予約



北柏第2地域包括支援センター

04-7179-5500 担当 澁川 秋月