



介護予防のためのプール講座

アクアウォーク＋いきいき脳体操

水中を歩きながら頭の体操をして認知症予防
有酸素運動による脳の活性化やリラックス効果も！

【日 程】 10/15～3/11＜木曜日 全20回＞
※12/31、2/11を除く

【時 間】 9：55～10：55

水深：100cm

【対 象】 高校生以上（抽選時65歳以上優先）

【受講料】 16,400円 ＜全20回分＞

※お支払いにpaypayコード決済もご利用いただけます

【定 員】 30名

【場 所】 西大寺ふれあいセンター
2階 屋内温水プール

【講 師】 福井 亜紀 先生

【締 切】 9/30（水） 必着



※ちらし裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますのでご覧ください