

# 脳トレ×運動！

運動しながら

頭の体操！

## 簡単なエクササイズ講座

何歳でもできる無理のない運動で、  
脳が活性化する体操をご案内します。



物忘れや  
認知症予防にも！

運動が苦手でも大丈夫！



吉本 先生

とき

2026年 6月26日（金） 13:30～15:00

ところ

富海公民館 大会議室

対象

興味がある方ならどなたでも

定員

30名程度

講師

健康運動指導士 吉本 辰夫 先生

持ち物

室内履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物

※当日は動きやすい服装でお越しくください。

申込み

6月19日(金)までに、公民館まで

「氏名・電話番号・自治会」をお知らせください。



### 【富海公民館】

☎0835-34-0034（平日8:30～17:15）

tonocomc@city.hofu.yamaguchi.jp

※メールの場合は、件名を「とのみんななび～教室」としてください。



↑  
メール  
アドレス