

## 1月 メモリー教室(認知症予防教室)予定表

- ・場 所： IYO夢みらい館(会議室は予定表に記載)
- ・時 間： AM10:00~11:30
- ・参加費： 400円(暖房費含む。※別途料金が必要な場合があります)
- ・持参物： マスク、筆記用具、水、タオル、上履き(多目的室の場合)

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
AM							
PM							
	3	4	5	6	7	8	9
AM							ストレッチ& コグニサイズ (202)
PM							
	10	11	12	13	14	15	16
AM					指体操 (202)		
PM							
	17	18	19	20	21	22	23
AM							ヨガストレッチ (多目的室)
PM							
	24	25	26	27	28	29	30
AM					ロコトレ (202)		
PM							
	31						
AM		毎回する脳と体の運動： ストレッチ・認知症予防体操・脳トレ					
PM							

**参加希望者は、事前にご連絡ください**

NPO法人えひめ認知症予防クラブ  
〒799-3111 愛媛県伊予市下吾川1655-2

tel: 089-904-5706  
fax: 089-916-9547  
e-mail: support@e-ninchiyobo.org  
<http://e-ninchiyobo.org>



認知症予防教室の予定はホームページに掲載しています