

メモリー教室（認知症予防教室）



ヨガストレッチに挑戦

～ ゆっくり伸ばしてほぐしましょう ～
老若男女どなたでも参加いただけるメニューです

ヨガインストラクター 大坪 淳子 先生

1. 日 時：2021/1/23（土）10:00～11:30
2. 場 所：IYO夢みらい館2F多目的室
3. 持参物：マスク・水・タオル・上履き
ヨガマット(バスタオル2枚でも可)
4. 参加費：500円
5. 備 考：ヨガストレッチ30分
コグニサイズ30分 認知症予防体操15分

NPO 法人えひめ認知症予防クラブ

伊予市下吾川 1655 番地 2

TEL:089-904-5706

FAX:089-916-9547

e-mail:support@e-ninchiyobo.org

<http://e-ninchiyobo.org>

