



あげお健康+（ぷらす）連携事業

上尾公民館主催事業

広報あげお5月号掲載

# 脳と身体を楽しく使って 認知症・フレイル予防！

～「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」  
である「ライフキネティック」を体験しよう！～

【日時】 **6月8日(月曜日)**

**10:30～11:50**

【場所】 **上尾公民館 401講座室**

【対象】 **市内に在住・在勤・在学の人**

【定員】 **20人(先着順)**

【持物】 **運動のできる服装・シューズ、タオル、飲み物**

【申込】 **5月7日(木)午前9時から電話で申込開始**

お問い合わせ先 **上尾公民館**  
〒362-0017 **上尾市二ツ宮 750 番地**  
☎ 048-775-0185 FAX 048-776-7366  
✉ s723000@city. ageo. lg. jp

