



陽光台公民館だより

回覧

令和 8年 8月 1日号 No. 5

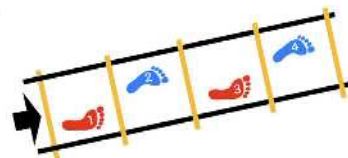
市立 陽光台公民館

電話 : 755-3451

みんな元気！さがみはら

陽光台地区

みんな楽しく



コグニサイズ運動
COGNICISE

参加者募集！

募集定員

申込み順 30名

☆☆☆ 脳とカラダの機能を効果的に向上させる ☆☆☆
みんなで遊びながら認知症予防脳トレ運動で
楽しくストレス発散、笑いがいっぱいの健康づくり ..
お友達も誘って参加してみませんか！

日時 令和8年9月16日（水曜日）

午前10時～午前11時30分（受付開始 午前9時30分～）

【会場】 陽光台公民館 大会議室

【参加要件】 50歳以上の方

【講師】 健康づくり普及員

【参加費】 無料

【持ち物】 運動しやすい服装・靴・汗拭きタオル・水分補給の飲物

【申込み】 令和8年8月1日(土)～9月13日(日) (9:00～17:00)

042-755-3451 陽光台公民館

主催 陽光台地区 健康づくり普及員協議会

