

イスにすわって、気軽にリフレッシュ！



# らくらくトレーニング

2026年1月10日（土）～3月7日（土）  
（1/10・24・2/7・21・3/7） **10：30～11：30**

内 容：椅子に座っての体操と認知症予防のための 簡単脳トレーニング。

脳トレは出来なくても大丈夫。笑って楽しみましょう！！

健康で介護のいらない生活を出来るだけ長く維持するための様々な方法を指導します。

参加費：3,000円（5回コース）

800円（1回参加）

対象者：60歳以上

定 員：若干名 持ち物：飲み物

会 場：横須賀市産業交流プラザ 第4会議室

講 師：久保田 紀子氏（介護予防運動指導員）

締 切：12月28日（日）

お問い合わせ：横須賀市産業交流プラザ

電 話：046-828-1630

メール：[sanpla@c-linkage.co.jp](mailto:sanpla@c-linkage.co.jp) <http://www.yokosuka-sanpla.jp/>

住 所：〒238-0041 横須賀市本町3-27 ベイスクエア横須賀一番館3階

