

鹿児島市福祉コミュニティセンター

# 1 月コミセン短期講座のお知らせ

対 象 者：鹿児島市にお住いの 65 歳以上の方、  
若しくは、障害者手帳をお持ちの方

応募方法：1 月 22 日（木）までに直接か電話、FAX  
※定員を超えた場合は抽選になります。

参 加 費：無料



| 講 座 内 容  | 日 時  |
|--|--|
| <p><b>脳を活性化して健康で長生き<br/>～楽しく脳トレゲームにチャレンジ～</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 脳健康とセルフケアについての講話</li><li>・ 脳トレーニングゲーム</li></ul> <p>頭と体を使ってゆったりとした動きのゲームを行います。</p> <p>◎動きやすい服装で飲み物・タオルなどをご持参ください。</p> | <p>1 月 23 日（金）<br/>13：30～15：00<br/>定員 20 名</p> |

※都合により、日程を変更・中止する場合がございます。事前に電話でお確かめくださいますようお願いいたします。当センターには、温泉入浴（市内在住の 65 歳以上の方・障害者手帳を持つ方）や、健康相談（火曜日・金曜日）等もございます。



【お問い合わせ】

電話：099-248-1200 FAX：099-248-2211

住所：鹿児島市祇園之洲町 1 番地 2（石橋記念公園近く）

