

# 脳と体のエクササイズ！ ラダーでLET'S脳活！

アタマも身体も活き活きと

運動の前後で



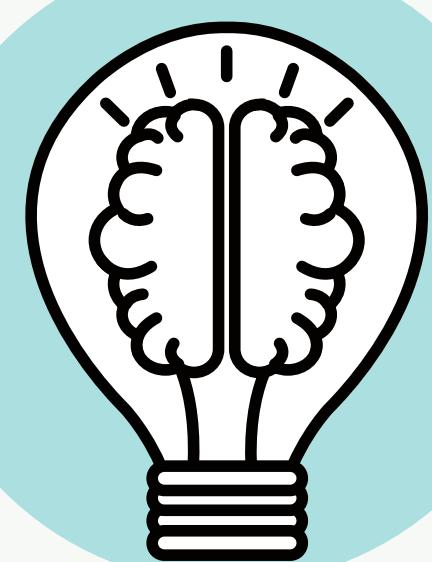
ストレッチ！

自分のペースで



ゆっくり筋トレ！

間違える事は素晴らしい



脳トレ！

## 開催日時

① 12月 2日 (火) 10:00～11:00

② 3月 3日 (火) 10:00～11:00

会 場：緑生涯学習センター

12月

受講料：各回300円

3月

定 員：20名

電子申請の二次元コード→



## 応募締切

① 11月 10日 (月)

② 2月 9日 (月) 必着

電子申請・窓口・往復はがきでお申込ください。

お問合せ

緑生涯学習センター

〒458-0801 緑区鳴海町字本町54

☎ 052-621-9121