

第1回 2月18日
第2回 2月25日
第3回 3月 4日

13:30~

14:30

全3回

月 いずれも
曜日

楽しく！かんたん！

動いて健康！

健康に過ごすためには、動くことが大切！
運動が苦手な方でも、楽しみながらカラダを
動かしましょう！

イスに座りながらの動きや
認知症予防に効果的なコグニサイズ※など
講師オリジナルの楽しい運動講座です
笑顔も健康になるヒケツです

※コグニサイズとは、コグニション(認知と
エクササイズ運動を組み合わせた認知症予防を
目的とした取り組みのことです。



スポーツインストラクター
佐藤美幸氏

■ホームページ■

<https://yamato-hokubu.jp/>



■アクセス■

大和市中中央林間 1-3-1
中央林間駅徒歩3分
※駐車場はありません
公共交通機関をご利用ください

- 会場：大和市市民交流拠点 ポラリス Room 7
- 対象：大和市内在住・在勤の方で全3回参加できる方
- 定員：30名（定員を超えた場合は抽選）
- 参加費：300円（全3回）※初回にお支払いください。返金は出来ません。
- 申込み：窓口または官製はがきに、下記事項を明記してください
①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④郵便番号
⑤住所(大和市外にお住みで市内在勤の方はその旨をお書きください)
※はがき1枚につき1名の申込み

【送り先】〒242-0007 大和市中中央林間 1-3-1

大和市市民交流拠点ポラリス行

※当落結果は開催1週間前をめどにお知らせいたします。3日前までに連絡のない場合はお問合せください
※天候や交通機関の運行状況およびその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます

×切 2月5日(火)必着

【お問合せ】大和市市民交流拠点ポラリス
北部文化・スポーツ・子育てセンター
TEL 046(274)4361