



＼ 楽しくできる！ ／

脳とカラダのメンテナンス

免疫力がアップし、認知症予防のための脳に楽しい **脳トレ** を体験します。
日常生活に取り入れられるトレーニング方法を身につけて、健康年齢を保ちましょう！

日 時		内 容	講 師	会 場
11月7日	いずれも 月曜日	脳トレ 基礎編 ★脳の仕組みや認知症の基礎知識を知り 予防の大切さについて学びます	重森 健太さん (関西福祉科学大学 学長補佐 保健医療学部 リ ハビリテーション学 科 理学療法専攻 教授)	エクラ 大会議室
	11月14日	10:00 ～ 12:00		
<<特典>> 無料 11月18日 (金)	10:00～ 11:30	司法書士に聞く 相続の話と遺言書の書き方 ※質問タイムあり	上月 規秀さん (上月司法書士事務所 代表)	エクラ 中会議室
	11:30～ 12:00	個別相談 3名程度 (1人約10分)		

11/7・14参加者で、希望者のみ参加可能です！

- 【募集定員】 おおむね団塊世代以上の男女 30 名 (先着順・受付後ハガキを送付します)
- 【参加費】 1,000 円 ※1回のみ参加となった場合も参加費は同じです。
※11/18のみ参加はできません。
- 【持ち物等】 動きやすい服装・水分補給用飲料
- 【申込方法】 窓口・電話・FAXで住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

<<申込み・問合せ先>>
 〒675-1366 小野市中島町 72 番地 小野市うるおい交流館エクラ
 小野市男女共同参画センター (特定非営利活動法人北播磨市民活動支援センター内)
 TEL : 0794-62-6765 FAX : 0794-62-2400

キリトリ (FAX 送信の際は切り取らずにお送りください。)
楽しくできる！脳とカラダのメンテナンス 申込書

ふりがな 氏名	年齢 歳	TEL	
		FAX	
ふりがな 氏名	年齢 歳	TEL	同上の場合は不要
		FAX	
住所	参加する 11/18 (金) の講座に 参加しない (どちらかに○)		