

ハイジア健康イベント

入場無料

五感を刺激し「脳を鍛える」 体験イベント



脳と身体を楽しく動かす体操

～自然に笑顔がこぼれる、心も身体もいきいきするひとときを～

人間のあらゆる機能を司っている脳の機能を維持・向上させることは、
体も心も健やかに過ごしていく為にとっても大切です！一緒に脳と身体
の機能を楽しく高める体操プログラムをやりませんか？ぜひ気軽にご参
加ください！

日程

2025.10.23 木

時間

12:00～13:00

場所

ハイジア1階 アトリウム

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な体操を行うため、飲み物をご持参ください

講師

藤井 直子

健康運動指導士
介護予防運動指導員

主催

株式会社 ハイジア

共催

株式会社 ルネサンス

 RENAISSANCE