

医療法人社団オーエフシー ファインヴィレッジ  
おざさ医院 × げんき村



# いきいきシニア健康講座

## 3ヵ月連続講座

9月9日・10月14日・11月11日  
(全第2水曜日)

10:00-11:00

**ラフターヨガ**

ヨガの呼吸法で  
免疫力アップ!

**コグニサイズ**

有酸素運動と  
脳トレ

**げんき塾**

おざさ医院小笹先生  
による健康講座

対 象: 概ね70才以上

募集人数: 30名程度

申込期間: 8月18日(火)9時から

申込方法: 電話または申込フォームから

持 ち 物: 汗拭きタオル・飲み物

詳細・申込はこちらから



【お申込・お問合わせ先】松林公民館 0467-52-1314

※申込時にお預かりする個人情報は、取り扱いに十分留意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。

※マスクの着用は個人の判断に委ねます。ご了承ください。

※事業参加にあたって心配なことがあればご相談ください。