

いつもの買い物に、
ちょっと健幸をプラス。

買い物がてらに、 健幸体験

in
イオンモール
四日市北



－ 認知症予防編 －

買い物の合間に、気軽に健康づくりを体験してみませんか？
理学療法士が予防のヒントや取り組み方をお伝えします♪

ミニ講座



予防の
ヒントを学ぶ

体操体験



体を動かす
きっかけをつくる

状態チェック



今の自分を知り
生活に活かす

日時

11/25 (水)
10:30 – 11:30

会場

イオンモール四日市北
1階スターバックス前

対象

主に
65 歳以上の方

✓ **参加無料**

✓ **予約不要**

✓ **特典あり**

お気軽にお立ち寄りください♪



問い合わせ

四日市市役所 高齢福祉課 担当 | 中・片山



電話 354-8170



FAX 354-8280