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 イオン四日市尾平店



― 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 12/18（金）
10：30－11：30

会場 イオン四日市尾平店
1階中央エスカレーター前

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