

くまがい集会所

《活動の目的》

地域のつどいの場として運動や脳トレを行う場所を提供することで、外出の機会をつくります

場 所 大館市池内田中 180-1 くまがい診療所2階

開催日 ○フレイル体操・脳トレ（月2回程度）

月曜日または火曜日

10：00～11：00

または 14：00～15：00

○夜ヨガ

月曜日 19：30～20：30

20：30～21：30

○薬膳教室

第1または第2土曜日 13：00～16：00

第4火曜日 13：00～16：00

内 容 体力づくり&脳トレ、ヨガ、薬膳教室、
脳トレマージャン

