

# いすヨガ と エクササイズ

講師 リハビリフィットネス ゆずりは  
高橋 亜紗子 先生

楽しく認知症を予防しましょう。



日時 3月12日(火)  
午後2時30分～4時  
定員 20名(申込順)  
場所 宮前図書館 3階 講座室

予約の受付は 2月15日(金)より  
お電話(3333-5166)、  
またはカウンターまで。

☆お問い合わせ☆

宮前図書館

(03-3333-5166)

杉並区宮前5-5-27

