



～ 総合事業委員会 PRESENTS ～



第20回 なないろカフェ

12月21日（金） 13:30～15:00

★場所：中居林コミュニティセンター

☆どなたでも参加できます☆

介護予防指導士として活動されている **中村 真由美先生** をお迎え
します！

竹ふみ
ビクス

中国健康
呼吸体操

脳活性
シナプソロジー



体と頭の体操を一緒に行いましょう
体操の後はお菓子を頂きながらカフェタイムです♪

参加費：300円

参加人数：先着20名

申し込み：八戸医療生協本部 佐々木・大嶋

電話：0178-71-3456

お楽しみに～😊



主催：八戸医療生活協同組合