

シニア交流会（交通安全教室&芋煮会）のお知らせ

残暑お見舞い申し上げます。酷暑が続きました。お身体大丈夫でしたか？恒例行事の交流会のご案内でございます。沢山の方々のご参加をお待ちしています(^^)以下詳細です。

日時 11月14日（金）10時半～12時まで

場所 井上自動車（米沢市花沢町2834-1）

会費 800円（お茶とお菓子サービス）お椀は不要

お申込み方法 電話 0238-23-7539 で受付致します。

〆切日 R7年11月7日（金）

介護予防の耳より情報 「脳を若々しく保つために」

- 新しいことを学ぶ機会をつくる
- 睡眠の質の向上
- 記憶のハーブといわれる「ローズマリー」の活用
- 運動習慣
- 毎日フロスを使う

介護予防情報をもっと知りたい時はお問合せ下さい。