

参加費無料

シニア向け健康促進イベント

身体と脳イキイキ!

第2回
シニア

健康サロン



11月28日土

開場13:00

開演13:30~15:20

お菓子
つき!
お土産も!



公立
諏訪東京理科大学
特任教授
篠原菊紀
先生

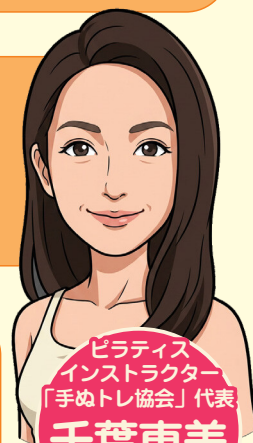
動画
講演

脳と身体を健康にする 睡眠法

ぐっすり眠って、脳も身体も元気になろう

椅子に座って 脳活体操

お家でもできる簡単で効果的な体操を学ぼう



ピラティス
インストラクター
「手ぬトレ協会」代表
千葉恵美
先生



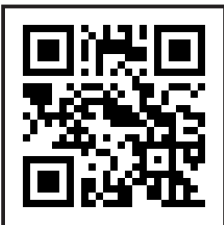
パズルで脳トレに挑戦!!

まちがい探し、漢字パズル ほか

参加お申込みは

電話 03-6362-0962

もしくは右記
QRコードより



※ご参加は先着50名様。
人数に達し次第メ切りです。

■日 時: 11月28日(土)

開場13:00 開演13:30~15:20

■参観費: 無料

■会 場: BSホール(白夜書房本社ビルB1)

東京都豊島区高田3-10-12

■主 催: 白夜基金 ■後援: ●●●●●●●●

■協力: 白夜書房

■本会場はバリアフリー未対応です。介助が必要な方は、安全面をご確認の上ご検討ください。



JR高田馬場駅より徒歩5分 東京都豊島区高田3-10-12

本イベントは会場内で撮影を行います。撮影した映像および画像は、当基金の広報活動のため、当基金または第三者が運営・発行するウェブサイト・新聞・雑誌・テレビなどで使用する場合があります。