



体操と
パズルで

シニア向け健康促進イベント
身体と脳イキイキ!

4/23 (木)
開場 13:00
開演 13:30~15:20

会場は下の地図をご覧ください

「エリテイスインストラクター」
「手ぬし協会」代表

千葉絵美先生

椅子に座って
脳活体操

シニア 健康 サロン

参加費無料



篠原菊紀先生
(公立諏訪東京理科大学 特任教授)

動画
講演

脳と身体を
健康にする運動法

パズルで
脳トレに
挑戦!!

8	6	2	5	3	9
3	2	7	5	1	
6	1	4	8		
	9	6	3	1	
5	4	9	3		
	1	5	6	7	4
4	6	2	7	8	
9	7	1	4	5	2



ナンプレ
漢字パズル
まちがい探し
で
脳をマッサージ

参加お申込みは

電話 **03-6362-0962**

もしくは右の
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: 4月23日(木) 開場 13:00 開演 13:30~15:20
- 参加費: 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: 豊島区 ■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写真および動画の撮影を行います。撮影した映像および画像は、当基金が主催するイベントの広報活動のために、当基金が運営するインターネットホームページおよび新聞・雑誌・テレビなどで使用される場合があります。