参加費無料

シニア向け健康促進イベント

体操とパズルで
脳と身体イキイキ！

白夜基金

11月28日(土)
開場13:00
開演13:30〜15:20

第2回 シニア健康サロン

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

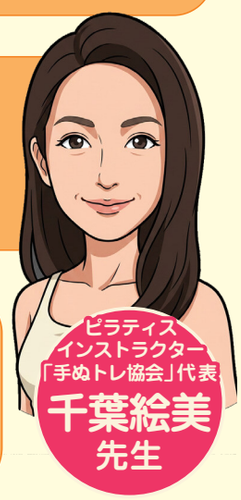
動画講演

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
千葉絵美
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。
人数に達し次第〆切りです。

■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：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・発行するウエブサイト・新聞・雑誌・テレビなどで使用する場合があります。