

団体紹介資料

ふりがな 団体名	ちえ リーず 42リーズ
活動内容	ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操 脳活体操（コグニティブ・フレイル予防体操）
団体及び活動内容 のPR	毎月4回2時間弱の脳トレ・エクササイズを 行なう事により筋力アップ・持久力アップ・ 身体を伸ばし姿勢を整える。 脳を使いながら身体を動かす事により 物忘れ防止・フレイル予防を目的とし 皆で楽しく行なう事によりコミュニケーションも 出来仲間作りを目的とする
実施場所	土山支津公民館
実施日	毎週火曜日月4回
実施時間	19時～21時
団体の登録者数	10人
会費	①（ 1ヵ月あたり 1,000 円 ） ・ 無
講師名	切石 洋子
問合せ先	氏名 山本真紀恵 電話番号 090-1746-0534

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。