団体紹介資料

ふりがな 団体名	ときいろかふぇ **ときいろカフェ**
活動内容	お茶をしながら フレイル予防体操をします 特に、認知症予防のための 脳トレーニング(リズム体操、指先運動、、)を行います
団体及び活動内容のＰＲ	健康増進を目的とした“フレイル予防体操”を開催しております。予防医学の観点から生まれた運動プログラムをもとに、健康な体づくりをサポートします。椅子に座って誰にでも出来る簡単な体操です。この効果的な運動を継続することにより、生活改善、病気にかかりにくい健康な体を手に入れましょう！ (会費はありませんが) (お茶代として実費50円です)
実施場所	上田町公民館
実施日	毎月1、2、3、4木曜日
実施時間	9;30から11;00までの90分です。
団体の登録者数	12 人
会費	有（ ＿＿＿＿あたり＿＿＿＿＿円） ・ (無)
講師名	林 徹夫
問合せ先	氏名 佐橋俊治 林 徹夫　電話番号 090-1740-7747 080-3633-2719

※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。