

一生青春！本気で元気！

脳とからだの すこやか 健康講座

5月22日(金)

10:00~11:00

とかちプラザ5階軽運動室にて

わらべ歌のような
心地良い声掛けに合わせて
無理なく楽しく
脳トレ体操♪

費用：500円（当日会場にてお支払い、現金のみ）

定員：30名（先着順）

持物：上靴・蓋つきの飲み物・動きやすい服装

申込：とかちプラザ（0155-22-7890）にお電話にて

締切：5月20日（水）または定員に達し次第



講師 保科 真緒里（ほしな さおり）

一般社団法人国際耳ケア協会 代表理事
ハピネス/耳ケアサロンみみつくす 代表
フィットネスインストラクター

主催：とかちプラザ指定管理者株式会社オカモト

後援：帯広市教育委員会、十勝毎日新聞社、北海道新聞帯広支社