

栗橋ナーシングホーム翔裕園

# ゲンキ講座

リハビリ課職員と一緒に  
手足のストレッチや免疫、  
コグニサイズについて  
学びましょう！



※「コグニサイズ」とは物事を考えることと  
運動を同時に行うことです。



- ・日時 令和5年 3月 6日(月)
- ・時間 午前10時30分～11時30分
- ・場所 栗橋コミュニティーセンター くぶる  
埼玉県 久喜市 中里 1048-1

《事前申し込み・問い合わせ》  
栗橋ナーシングホーム翔裕園  
担当:在宅支援課  
電話 0480-55-2024

参加費 無料!  
定員人数 12名

