

2025年度活動予定 いきいき健康づくり（保健活動推進員）

日時	内容	場所
6月25日(水)	認知症予防 脳トレ・筋トレ	
7月22日(火)	筋トレ・ストレッチ（※）	
9月24日(水)	認知症予防 脳トレ・筋トレ	
10月21日(火)	筋トレ・ストレッチ（※）	
11月19日(水)	認知症予防 脳トレ・筋トレ	
1月20日(火)	筋トレ・ストレッチ（※）	
2月25日(水)	認知症予防 脳トレ・筋トレ	
3月24日(火)	筋トレ・ストレッチ（※）	

会場：中野地域ケアプラザ

時間：12：30～（※）は13：00～