軽い運動と楽しいおしゃべりで気分転換しませんか？

近頃、身体を動かすのが億劫に感じたり、忘れやすくなって不安な気持ちになったり、人と話す機会が少なくなったと感じることはありませんか？

みんなで軽い運動をし、会話を楽しむことで脳がイキイキして健康につながります。普段はゆっくり話せない**「これまでの暮らしのこと」や「これからしてみたいこと」、「楽しかった思い出」、「不安に感じていること」**を一緒におしゃべりして気分をスッキリしましょう♬

開催会場	日時
中央図書館 **2階会議室**	**9月18日(日)** **13：00～15：00**
厚狭図書館 **2階第2研修室**	**9月23日(金・祝)** **13：00～15：00**

みなさんの言葉が、
きっと誰かの役に立ちます！！

（申込先）　山陽小野田市地域包括支援センター
TEL　0836-82-1149