

# さんかく広場



## 健康で楽しく、心豊かに生きるために

～二重課題トレーニングのすすめ～

### 3月12日 月 10:00～正午



身体と脳を同時に刺激する「二重課題トレーニング」  
運動と思考に対して2つの課題を組合せて行います。  
後半はフラメンコを見たり、お茶とお菓子をいただき  
ながら参加者同士の話合いの時間へと続きます。  
どうぞお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

- 会 場 ソレイユさがみ セミナールーム 1
- 内 容 軽い運動と音楽と交流会
- 定 員 50名（予約制・申込み順）
- 参加費 200円（茶菓代＝当日払いです）
- 主 催 ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）  
（指定管理者：特定非営利活動法人 男女共同参画さがみはら）
- 保 育 2歳から就学前までのお子様の保育があります。（要予約・無料）
- 申込方法 直接または電話、FAXでソレイユさがみへ

【お問合せ・お申込み先】 ソレイユさがみ

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内（イオン6F）

TEL (042) 775-1775 FAX (042) 775-1776

◆電話のお申込み受付時間は9時～21時50分です

◆シティ・プラザはしもとは、市営駐車場（有料）に隣接しています