

参加費
無料

脳活つながる虹広場 2025 健康相談・フレイル予防教室

楽しみながら健康を促進し、新しい趣味を始めるきっかけを提供します。
健康の不安や疑問を専門家に相談やアドバイスを得る機会を提供します。

日程	令和7年 6/20(金) 7/24(木) 8/29(金) 9/11(木) 10/3(金) 11/6(木) 12/12(金) 令和8年 1/15(木) 2/27(金) 3/5(木)
時間	9 : 30 ~ 11 : 30
場所	大森中診療所 6 階
持ち物	動きやすい服装・飲み物・タオル

脳活プログラム内容 1 健康・介護なんでも相談

9 : 30 ~ 11 : 30

健康に関する不安・心配の相談や
物忘れチェックなど専門家や
大田区地域包括支援センターが
総合相談を行います。

脳活プログラム内容 2 フレイル予防教室

10 : 00 ~ 11 : 00

脳トレで記憶力を向上！
心を豊かにする体験や
健康ストレッチなどの軽い運動で
リフレッシュできます。