

みんなで楽しく笑おう♪

オープニング 12:30~12:50 4F 会場

## 笑いヨガ ☆笑ってフレイル予防



医療生協さいたま



1F 会場受付 12:00から受付開始 12:30からフェスタオープン  
2F 会場—難民支援団体の展示・物販コーナーもあります。

3F 会場—健康チェック&健康相談  
あなたのフレイル度チェックを確かめよう  
気軽にどうぞ健康相談

4F 会場—ミニ認知症講座 13:00~13:20  
介護相談 随時あります。  
脳トレ体操にチャレンジ



5F 会場—手洗い教室 13:00~13:30  
14:30~15:00  
歯磨き教室 13:45~14:15  
15:15~15:45

