令和８年度 長浜まちづくりセンター事業「フレイル予防　健活×脳活大作戦」

健活×脳活で体スッキリ

日　時　11/27（金）午前 10 時～

会　場　長浜まちづくりセンター2F　多目的ホール
（長浜まちづくりセンター　さざなみタウン内）

定員・申込　20人（定員なり次第締め切ります）

右の QR コードから申込願います。

参加無料

10:00～ AIであなたの姿勢を徹底チェック！

自分の姿勢ちゃんと意識できていますか？
未来の体のために、今こそチェックのチャンス！
正面・横向きの写真を各１枚撮影するだけで、ＡＩがあなたの姿勢を分析！　気になるポイントをわかりやすく解説し、あなたにぴったりのエクササイズもご提案します。



10:40～ アナログレコードなどでイントロ当てに挑戦！



トーク
長浜レコードクラブ会長
北川　藤夫さん

頭をフル回転させ思い出してみよう！今、若者に大人気で、大人には懐かしいアナログレコードなどで昭和から令和までの歌をお届けします。
イントロ当ては、優秀者に粗品を進呈！



終了予定 12:00 頃

主催・問い合わせ先

長浜まちづくりセンター
（さざなみタウン内）
長浜市高田町 12 番 34 号
電　話　６２－１８０８
休館日　火曜日