

令和6年度

逢隈教室

脳活性化教室 ボケてらんねっちゃ 受講者募集！

元気な生活を続けるために、「脳」を健やかに保つコツを学びませんか？
この教室では、体操やレクリエーションを通して、脳のトレーニングを行います。
ぜひ一緒に参加して、楽しみながら「脳活性化」を目指しましょう！！

【 日 程 】

第1回	8月22日(木)	頭と身体の元気度チェック
第2回	8月29日(木)	脳活性化トレーニング 運動レクリエーション 健康講話 創作活動 
第3回	9月 5日(木)	
第4回	9月12日(木)	
第5回	9月19日(木)	
第6回	9月26日(木)	
第7回	10月 3日(木)	
第8回	10月10日(木)	
第9回	10月17日(木)	
第10回	10月24日(木)	頭と身体の元気度チェック

【 対 象 者 】 65歳以上の方

【 時 間 】 午後1時30分から3時

【 場 所 】 働く婦人の家 軽運動室

【 持 ち 物 】 飲み物 タオル 運動靴(上履き)

【 講 師 】 インストラクター



申込期限は
8月7日(水)まで

運動制限の有無や通院状況の
聞き取りも行います。

【申込・問合せ先】 互理町地域包括支援センター

☎ 0223-34-1331