

令和7年度桐生市委託事業(一般介護予防事業)



# 脳いきいき教室



全7回の教室です。楽しみながら脳と体を動かし介護予防にとりくみましょう！

|     |            |                                                                                              |                                                                                                                |
|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回 | 9月 24日(水)  | オリエンテーション<br>体力測定・評価・ストレッチ                                                                   | ・介護予防サポーター<br>・地域包括支援センター                                                                                      |
| 第2回 | 10月 1日(水)  | 数え紙コップ                                                                                       | 桐生厚生総合病院リハビリテーション科<br>理学療法士 西場涼汰先生                                                                             |
| 第3回 | 10月 8日(水)  | 手話ダンス・手話で話そう                                                                                 | ・手話ダンス時計草の会<br>・手話サークル桐の葉会  |
| 第4回 | 10月 15日(水) | わくわくウォーキング  | ・介護予防サポーター<br>・地域包括支援センター                                                                                      |
| 第5回 | 10月 22日(水) | ボッチャ        | ・介護予防サポーター<br>・地域包括支援センター                                                                                      |
| 第6回 | 10月 29日(水) | 反射神経で転倒予防                                                                                    | 桐生厚生総合病院リハビリテーション科<br>理学療法士 船戸雄太先生                                                                             |
| 第7回 | 11月 12日(水) | 体力測定・評価・ストレッチ<br>サロンのお話                                                                      | ・介護予防サポーター<br>・地域包括支援センター                                                                                      |

※手話通訳・要約筆記通訳が必要な人は事前にご連絡ください。

★対象者：市内在住の運動制限のない概ね65歳以上の方

★時 間：午前 10:00～11:30

★場 所：桐生市総合福祉センター内101会議室  
(桐生市新宿3丁目3-19)

★持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具  
(眼鏡や補聴器など必要な方は持参してください)

★定 員：20名

★費 用：無料



☆申込お問い合わせ☆ 8月7日(木)より受付開始

桐生市地域包括支援センター社協

桐生市新宿3丁目3-19(総合福祉センター内)

☎0277-46-4411・FAX0277-46-4166