

令和5年度

脳いきいき教室

桐生市一般介護予防事業(委託事業)

人生100歳時代を迎えた昨今、人生を健康に過ごすため、日々の生活に役立つ、脳と体を活性化する運動や情報をご紹介します。

対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方

場所：黒保根保健センター

時間：10:00～11:30

定員：15名

費用：無料

申込：地域包括支援センター思いやり黒保根

連絡先は下記に記載(12月7日より受付開始)



※送迎希望の方は、申し込みの際にお伝えください。

第1回	1月17日(水)	体力測定・筆記テスト
第2回	1月24日(水)	音楽会(楽しく歌って心も体も健康に)
第3回	1月31日(水)	モルック(誰でもどこでもできるスポーツ)
第4回	2月7日(水)	モルック(誰でもどこでもできるスポーツ)
第5回	2月14日(水)	おでかけ安心体操(尿漏れ予防)
第6回	2月21日(水)	おでかけ安心体操(尿漏れ予防)
第7回	2月28日(水)	体力測定・筆記テスト



ウォーキングや楽しい運動を一緒に行いながら、脳を活性化させましょう♪

飲み物、タオル、筆記用具を持参の上、動きやすい服装での参加をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策については、状況に応じて感染対策にご協力をお願いします。

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。

地域包括支援センター思いやり黒保根

桐生市黒保根町水沼562-3 黒保根保健センター内

TEL.0277-46-8847 FAX.0277-46-8848