

令和8年度

脳いきいき教室

桐生市一般介護予防事業(委託事業)

日々の健康に役立つ 《脳とからだを元気にする》 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：黒保根町保健センター

時 間：10:00 ～ 11:30

定 員：20名

費 用：無料

申 込：地域包括支援センター思いやり黒保根 **【9月8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	10月14日(水)	体力測定・筆記テスト
第2回	10月21日(水)	ひめトレ(骨盤底筋トレーニング)
第3回	10月28日(水)	ひめトレ(骨盤底筋トレーニング)
第4回	11月04日(水)	やさしいヨガ(ストレッチ)
第5回	11月11日(水)	やさしいヨガ(ストレッチ)
第6回	11月18日(水)	モルック(老若男女で楽しめるスポーツ)
第7回	11月25日(水)	モルック(老若男女で楽しめるスポーツ)

※ 運動や地域交流を通じて認知機能低下の予防を図りながら、こころとからだ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。

※ 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。

桐生市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 桐生市黒保根町保健センター内
TEL 0277-46-8847 FAX 0277-46-8848