

令和8年度
桐生市委託事業

脳いきいき教室



全7回の教室で楽しみながら脳と体を鍛えませんか？

対象：市内在住のおおむね65歳以上の方

定員：15名

場所：特別養護老人ホーム双葉苑内 介護教室(広沢町1丁目2643-1)

時間：午前10時～11時30分

(毎回体調チェックがあるので少し早めにお越しください)

持ち物：タオル・上履き・飲み物・筆記用具・必要な方はメガネ

*動きやすい服装でお越しください



参加費
無料

| 日程 | 内容 | 講師 |
|-----------------|------------------------------|-------------------------|
| 第1回 6月3日(水) | 体力テスト・筆記テスト | 地域包括支援センター |
| 第2回 6月10日(水) | 懐かしい歌で楽しく脳トレ🎵 | 音楽講師 石川 豊子先生 |
| 第3回 6月17日(水) | 元気なお口で脳いきいき！ | 群馬県歯科衛生士会 原 貴美子先生 |
| 第4回 6月24日(水) | いきいきリズム教室🥁 ～世界のたいこで健康アップ～ | スマイルビート代表 清水 和美先生 |
| 第5回 7月1日(水) | 足人（あしんちゅ）かるたで 転倒予防👣 | ぐんま足人の会 |
| 第6回 7月8日(水) | 笑いヨガ・体力テスト | ・竹中 光子先生 ・地域包括支援センター |
| 第7回 7月15日(水) | 振り返りの会 | 地域包括支援センター |

*手話通訳・要約筆記通訳が必要な方は事前にご連絡ください。

～お申込み・お問い合わせ～ **5月7日受付開始！**

桐生市地域包括支援センター双葉苑

☎0277-54-8906



裏面もご覧ください

【双葉苑周辺地図】



場所：特別養護老人ホーム双葉苑（広沢町1丁目2643-1）
1階 介護教室

皆様のご参加を
お待ちしております！

