

脳いきいき教室

近隣をウォーキングしたり、楽しく体を動かしながら、頭と体を鍛えませんか？ぜひ、友人とお誘い合わせてご参加ください♪
1日目と7日目には体力測定と筆記テストがあります。



日程		主な内容
1日目	10月 17日 (火)	オリエンテーション・体力測定・筆記テスト
2日目	10月 24日 (火)	栄養の話・ウォーキング・体操
3日目	10月 31日 (火)	笑うヨガ・ウォーキング・体操
4日目	11月 7日 (火)	整理体操について・ウォーキング・体操
5日目	11月 14日 (火)	運動について・ウォーキング・体操
6日目	11月 21日 (火)	最近のおむつ事情・ウォーキング・体操
7日目	11月 28日 (火)	体力測定・筆記テスト・目標評価・講話

時間：午後1時30分から3時30分 ※受付は1時15分からです

場所：賀茂神社・相生町1丁目集会所（相生町1-38）雨天の場合も行います

対象：市内在住の運動制限のない、概ね65歳以上の方

定員：15名 費用：無料

持ち物：●タオル ●飲み物

●動きやすい服装

●歩きやすい靴 ●帽子

●1・7日目は筆記用具と老眼鏡



申し込み・お問い合わせ

桐生市地域包括支援センター神明

TEL：32-3162

FAX：32-3172

E-mail:

sinmeihoukatsu@sunfield.ne.jp

申し込み：9月7日（木）受付開始

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。

裏面もご確認下さい。

新型コロナウイルス対策のための 参加者様へのお願い

脳いきいき教室に参加して頂く皆さんには感染症対策を徹底していただく必要

- 新型コロナウイルス感染拡大状況により、やむを得ず延期または中止となる場合もありますので、ご了承ください。
- 状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします。
- 自宅で検温を行ってきてください。
- 体調不良（息苦しさ、倦怠感、咳、咽頭痛等）
発熱（37.5度以上、平熱より1度以上の高い熱）
がある方は参加をご遠慮下さい。
- 感染者と濃厚接触がある場合や、過去14日以内に感染が拡大している地域や国へ訪問をした方は参加をご遠慮下さい。
- 手洗いや手指の消毒をお願いします。
- 対面での会話、近距離での会話、大声での会話は飛沫に注意してください。
- 参加中に体調不良を感じた場合は、すみやかに地域包括支援センター神明の職員にお伝えください。
- ごみの持ち帰りにご協力ください。