

令和8年度桐生市委託事業 介護予防教室

# 脳いきいき教室 脳は若返る！



対象	市内に住所を有する65歳以上で 7日間参加可能な方
定員	20名
場所	桐生市新里総合センター(新里支所) 3階 大会議室
時間	午前10時～11時30分
持ち物	動きやすい服装・飲み物・タオル・筆記用具(他、眼鏡や補聴器等)



	日程	内容
1日目	6月 4日(木)	オリエンテーション 体力測定・認知機能評価
2日目	6月 11日(木)	運動プログラム 脳レクリエーション
3日目	6月 18日(木)	
4日目	6月 25日(木)	
5日目	7月 2日(木)	
6日目	7月 9日(木)	体力測定・運動
7日目	7月 16日(木)	振り返り

※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

申し込み：令和8年5月7日(木) 午前9時より受付開始

桐生市地域包括支援センター にいさと

☎ 0277-74-3032