

脳いきいき教室

～桐生市委託事業・65歳からの認知症予防～



普段の生活ではなかなか使わない部分の脳を活性化させる楽しい講座がたくさん！

※感染症の状況により、内容変更もしくは中止する場合があります。

日程		主な内容	講師
1日目	7月25日(火)	体力測定、講話 	訪問看護ステーション 作業療法士 村井先生
2日目	8月 1日(火)	笑って免疫力up! ラフターヨガ	ラフターヨガインストラクター ヨガインストラクター
3日目	8月 8日(火)	チーム対抗! モルック大会	地域包括支援センター
4日目	8月23日(水)	ウォーキング講座	ウォーキングスタイリスト デューク更家公認村神先生
5日目	8月29日(火)	まちなか発見! ウォーキング	地域包括支援センター
6日目	9月 5日(火)	脳トレ&クノンボール	クノンボール認定指導者 柿沼先生
7日目	9月12日(火)	体力測定 	訪問看護ステーション 作業療法士 村井先生

※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。

時間：午後2：00～3：30

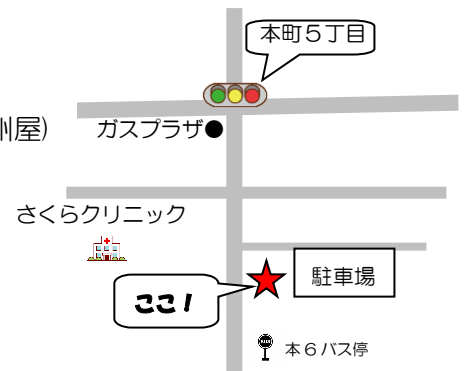
場所：プライマリービル3階 (本町6丁目27-1 元上州屋)

持ち物：上履き、動きやすい服装・靴、タオル

筆記用具、飲み物 (必ずご持参ください)

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名程度 費用：無料



※状況に応じて、感染対策にご協力をお願い致します。

みなさまのご参加、
お待ちしております！



～申込み・お問い合わせ～ (6月7日申込開始)

桐生市地域包括支援センター山育会

〒376-0053 桐生市東久方町2-4-33

電話46-6066 (平日8:30～17:30)