

令和8年度


# 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	9月 1日(火)	体力測定、講話 	地域包括支援センター 桐生第一高校 スポーツ
2日目	9月 8日(火)	ウォーキング講座	ウォーキング講師 玉手なを子先生
3日目	9月15日(火)	昭和歌謡でダンス&エクササイズ	フィットネスインストラクター 鵜沢智子先生
4日目	9月29日(火) 	生演奏で若返り！体操&楽器体験	桐生第一高校 吹奏楽部
5日目	10月 6日(火)	認知症の講話&脳トレ	認知症指導者 柿沼先生 桐生第一高校 福祉コース
6日目	10月13日(火)	MAYUに乗って脳トレ!?	地域包括支援センター
7日目	10月20日(火)	体力測定 	地域包括支援センター 桐生第一高校 スポーツ

※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1：30 ～ 3：00

場所：桐生第一高校 3階第一会議室（裏面に地図があります！）

持ち物：上履き、動きやすい服装、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：25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～（8月10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）

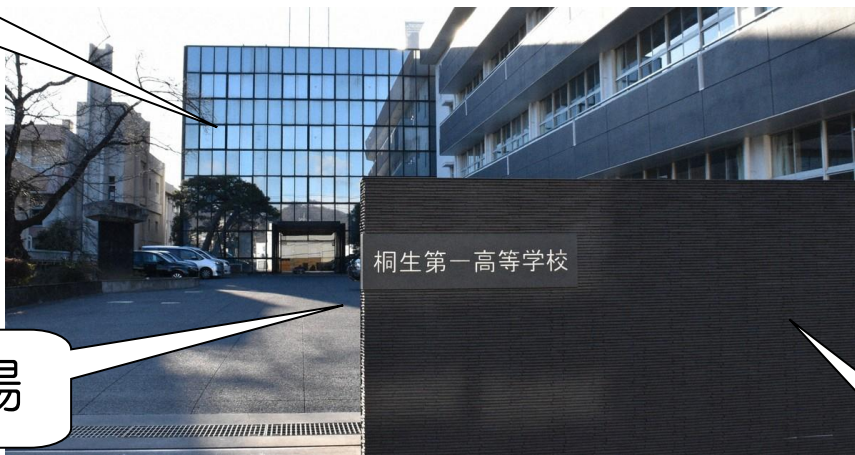
裏面もご覧ください

# <会場の地図>



桐生第一高校本校舎 桐生市小曾根町1-5

会場



案内の方に従って、お入りください