

脳いきいき教室

楽しい運動を一緒に行いながら、脳を活性化させましょう！

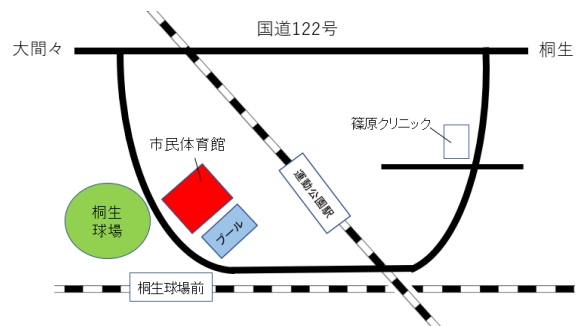
- ◆ 対象者 : 桐生市内在住のおおむね65歳以上の人
- ◆ 場 所 : 桐生市民体育館（桐生ガススポーツセンター）
- ◆ 時 間 : 午後1時30分～午後3時
- ◆ 定 員 : 20名
- ◆ 費 用 : 無 料
- ◆ 持ち物 : ○動きやすい服装 ○上靴
○タオル ○飲み物 ○筆記用具



◇ 初日に簡単なテストを行いますので、老眼鏡など必要な方は持参してください。

日程		内容	講師
1日目	9月17日(木)	オリエンテーション・測定・講話	岩下病院 和田先生
2日目	10月1日(木)	モルックを体験してみよう！ (フィンランド生まれの簡単に楽しめるスポーツです)	地方創生活動家 宮下先生
3日目	10月8日(木)	スポーツ吹矢～腹式呼吸で健康に～	群馬県スポーツウエルネス吹矢協会 関口先生・周東先生
4日目	10月15日(木)	リズム de 健康 脳トレ講座 ～歌って♪動いて♪楽しく脳活性化！～	認知症予防音楽ケア体操指導員 たむらせつこ先生
5日目	10月22日(木)	3B体操で心身ともに健康に！	日本3B体操公認指導者 園田先生
6日目	10月29日(木)	手・足・口を使った頭の体操で脳を活性化・測定	群馬県立県民健康科学大学 上山先生・樋口先生
7日目	11月5日(木)	測定結果説明	岩下病院 和田先生・松崎先生

老けない！
ボケない！
ころばない！



※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。

お申込み・お問合せは
地域包括支援センターのぞみの苑
でんわ **0277-54-9537**

8月20日より
受付開始！