

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 : 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

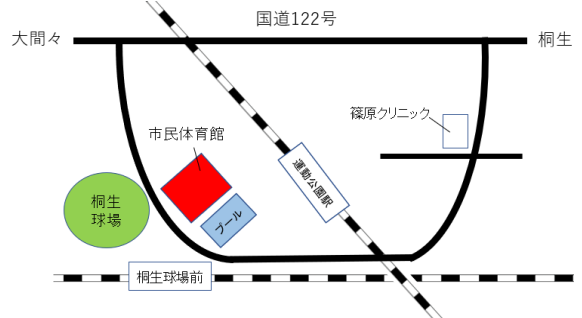


- ◆ 注意点 : 発熱（37.5℃以上または平熱より1度以上高い）や風邪症状等がある場合には参加を控えてください。状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします

◇ 初日と最終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29日(金)	オリエンテーション・測定・講話	地域包括支援センターのぞみの苑
2日目	10月6日(金)	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
3日目	10月13日(金)	音楽×元気体操	音楽療法士 白田先生
4日目	10月20日(金)	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
5日目	10月27日(金)	足の健康が生活を変える！やってみよう！	理学療法士 和田先生
6日目	11月10日(金)	足の健康が生活を変える！やってみよう！	理学療法士 和田先生
7日目	11月17日(金)	測定・講話	地域包括支援センターのぞみの苑

※ 感染症等の状況により、やむを得ず延期または中止となる場合もあります。



※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7日より
受付開始!