

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 : **愛宕神社 社務所**（桐生市相生町2丁目486）
- ◆ 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

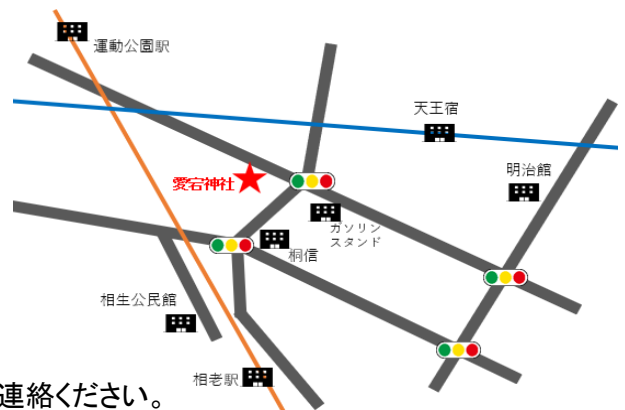


- ◆ 注意点 : 発熱（37.5℃以上または平熱より1度以上高い）や風邪症状等がある場合には参加を控えてください。状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします

◇ 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20日（金）	オリエンテーション・測定・講話	訪問看護ステーションローズヴィレッジ
2日目	9月27日（金）	いつまでも健康な身体ですごしましょう	訪問看護ステーションローズヴィレッジ
3日目	10月4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
4日目	10月11日（金）	いつまでも健康な身体ですごしましょう	訪問看護ステーションローズヴィレッジ
5日目	10月18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
6日目	10月25日（金）	低栄養の回避についてと ロコモ体操で動けるからだ作り！	地域食生活研究会 石井先生
7日目	11月1日（金）	測定・講話	訪問看護ステーションローズヴィレッジ

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7日より
受付開始！