

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 : **のぞみの苑**（桐生市相生町5丁目493）
- ◆ 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

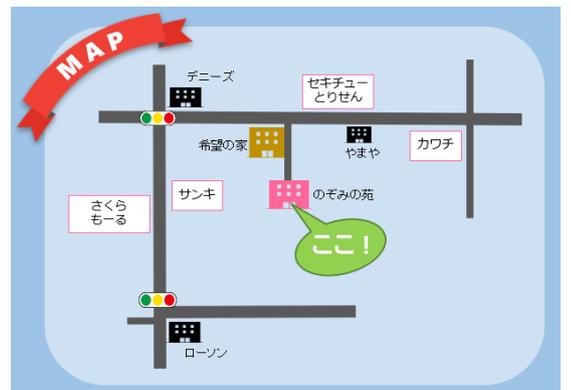


◇ 初日と最終日に簡単なテストを行いますので、**老眼鏡**など必要な方は持参してください。

日程		内容	講師
1日目	9月19日(金)	オリエンテーション・測定・講話	岩下病院 理学療法士 和田先生
2日目	9月26日(金)	頭もカラダも使ってお楽しみ体操	岩下病院 理学療法士 和田先生
3日目	10月3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10日(金)	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 真 先生
5日目	10月17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24日(金)	お口のケアのお話 音楽×元気体操	歯科衛生士 福島先生 音楽療法士 白田先生
7日目	10月31日(金)	測定・講話	岩下病院 理学療法士 和田先生

※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。

老けない！
ボケない！
ころばない！



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！