

脳いきいき教室のご案内

脳いきいき教室は、認知機能低下予防の普及啓発を行い、健康を支え合う地域づくりを行うことを目的に、桐生市が地域包括支援センターに委託をして開催しています。

「**脳とからだを同時に楽しく動かす**」ことで脳が活性化され、**脳も身体も元気になります。物忘れが気にないだした方、介護予防したい方、仲間づくりをしたい方も、お気軽にご参加ください。**



対象：市内に居住する概ね65歳以上の人（定員 15名）

*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。

参加費：無料

会場：グレイス広沢1階 地域交流スペース（広沢町6丁目307-11）

※特別養護老人ホームユートピア広沢同敷地内（裏面の地図をご確認ください）

期間：令和5年11月21日～令和6年1月9日 毎週火曜日

（全7回、裏面参照）

時間：10時から11時30分まで（初日の受付は9：30～）

持ち物等：タオル・飲み物・室内運動靴・筆記用具・メガネ等

*動きやすい服装でご参加ください。

◆コロナウイルス等の感染状況に応じて、感染対策にご協力を願います。

◆感染拡大状況により、やむを得ず延期または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

<お問い合わせ・お申し込み先>

※申込み：10月10日(火)～受付開始

桐生市地域包括支援センターユートピア広沢

☎0277-53-1114



日程		主な内容
第1回	11月21日(火)	体力測定・認知機能テスト
第2回	11月28日(火)	理学療法士等が『脳』と『からだ』を活性化する体操や脳トレ、簡単なゲーム、レクリエーションなどのプログラムを提供いたします。
第3回	12月5日(火)	
第4回	12月12日(火)	
第5回	12月19日(火)	
第6回	12月26日(火)	
第7回	令和6年1月9日(火)	体力測定・認知機能テスト

* 初日と最終日に認知機能テスト（記憶力テスト）を実施しますが、個人の結果を公表することはありませんので、お気軽にご参加ください。

*** 開始前に毎回、健康チェックを行いますので早めにお越しください**

【グレイス広沢 周辺地図】

1階の地域交流スペースが会場です。会場前の駐車場をご利用ください。

