

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。

.....
運動をして脳を刺激し、楽しく過ごすことが介護予防につながります。物忘れが気になられた方、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：広沢老人憩の家 （広沢町 6 丁目 1103-1）

※ 裏面の地図をご確認ください

期間：令和 6 年 11 月 11 日～令和 6 年 12 月 23 日 毎週月曜日
（全 7 回、裏面参照）

時間：10時から11時30分まで

持ち物等：タオル・飲み物・筆記用具・メガネ等（会場が畳のため上履きは不要）

＊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7日(月)～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11日（月）	体力測定・認知機能テスト
第2回	11月18日（月）	理学療法士・地域包括支援センター職員・介護予防サポーター等が『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	11月25日（月）	
第4回	12月 2日（月）	
第5回	12月 9日（月）	
第6回	12月16日（月）	体力測定・認知機能テスト
第7回	12月23日（月）	

* 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少し早めにお越しください**

【広沢老人憩の家 周辺地図】

