脳いきいき教室

脳の活性化を図り、皆さんと一緒に楽しみながら身体を動かしてみませんか？
「運動したい！」「物忘れを予防したい！」「いつまでも若々しく過ごしたい！」など、お一人でも、お友達とご一緒でも、お気軽にご参加ください♪

脳いきいき教室は、認知機能低下予防の普及啓発を行い、脳の活性化に効果的な資源を活用し、健康を支え合う地域づくりを行うことを目的に、桐生市より委託受けて開催しています。

期間 ： 令和5年9月26日～11月14日（※R5.10.31 を除く下記日程の通り）

時間 ： 火曜日 **10:00～11:30**

会場 ： **青年の家** 桐生市仲町 1-8-37 電話 47-2186

対象および定員 ： 市内に在住するおおむね **65 歳**以上の方 **15** 名

日程		主な内容
第１回	９月 26 日(火)	オリエンテーション・体力測定・認知機能テスト
第２回	10 月 ３ 日(火)	口腔機能改善プログラム
第３回	10 月 10 日(火)	筋トレ・脳トレ・若返り①
第４回	10 月 17 日(火)	アリーナで身体を動かそう！
第５回	10 月 24 日(火)	栄養改善プログラム
第６回	11 月 ７ 日(火)	筋トレ・脳トレ・若返り②
第７回	11 月 14 日(火)	体力測定・認知機能テスト

＊申し込み開始は、**8月7日(月)**からとなります。

＊手話通訳・要約筆記通訳が必要な方は事前に御連絡下さい。

【お問合せ・申込先】**桐生市地域包括支援センター菱風園**
TEL：0277-32-3321 FAX：0277-47-4676

ご参加の皆さまへ

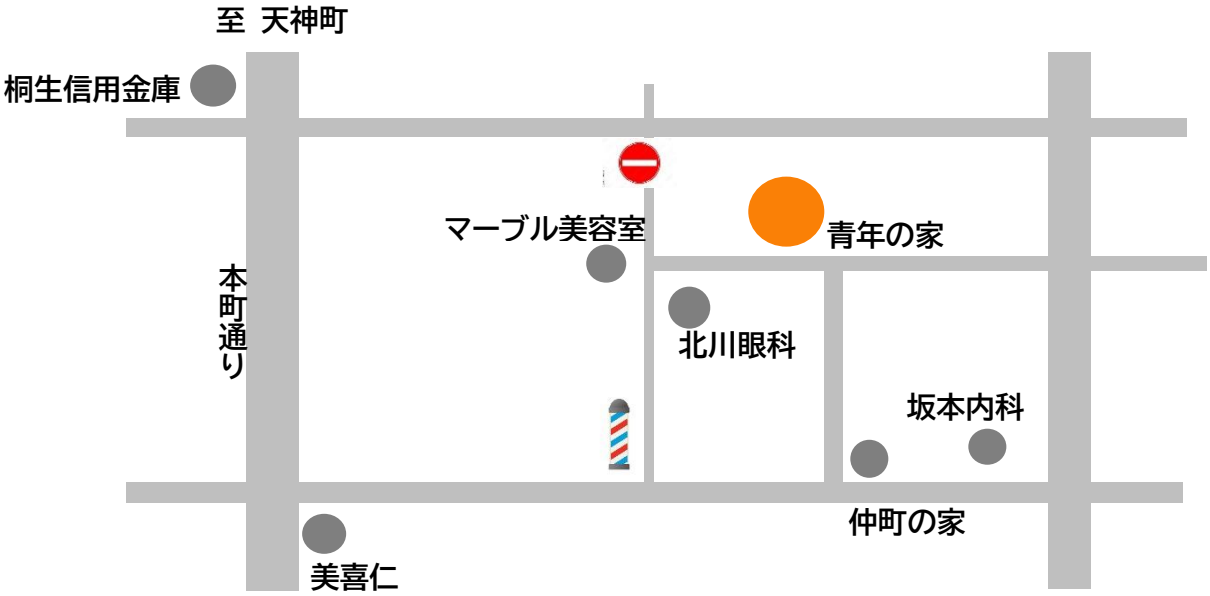
感染状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします。

- 教室当日はご自宅で検温を行い、体温 37.5 度以上または平熱より１度以上高い方、風邪症状（咳や倦怠感）など、体調が思わしくない場合は、参加をお控えください。
- 教室当日は、会場にて開始前に検温や健康状態を確認させて頂きます。お時間には余裕を持ってお出かけください。
- 室内の換気は適宜行いますので、ご協力お願いします。
- 動きやすい服装と靴でお越しください。

＊持ち物＊

筆記用具・タオル・飲み物

※必要な方は**メガネ**や**補聴器**など



※感染症などの感染状況ややむを得ない事情などにより、延期または中止となる場合もございます。予めご了承ください。