

脳いきいき教室



脳の活性化を図り、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、桐生市より委託を受けて開催しています

期間：令和8年9月29日～11月17日（全7回）

時間：火曜日 10:00～11:30

会場：菱公民館 桐生市菱町2丁目1349-1 電話 46-3610

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名前後

日程		主な内容
第1回	9月29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6日（火）	大人気♡パドル体操
第3回	10月13日（火）	笑♡ラフターヨガ&リラックスヨガωωω
第4回	10月20日（火）	ボッチャで盛り上がりよう♪
第5回	10月27日（火）	栄養改善でパワーアップ★
第6回	11月10日（火）	ゆる筋トレ&楽しいレクで脳活性化♻
第7回	11月17日（火）	体力測定・認知機能テスト・フレイル予防



*申し込み開始は **9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**は事前に御連絡ください。

ご参加お待ちしております

【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。
- ・ 当日は、会場にて開始前に検温や健康状態を確認させていただきます。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、ご協力をお願いします。
- ・ 動きやすい服装と靴でお越しください。

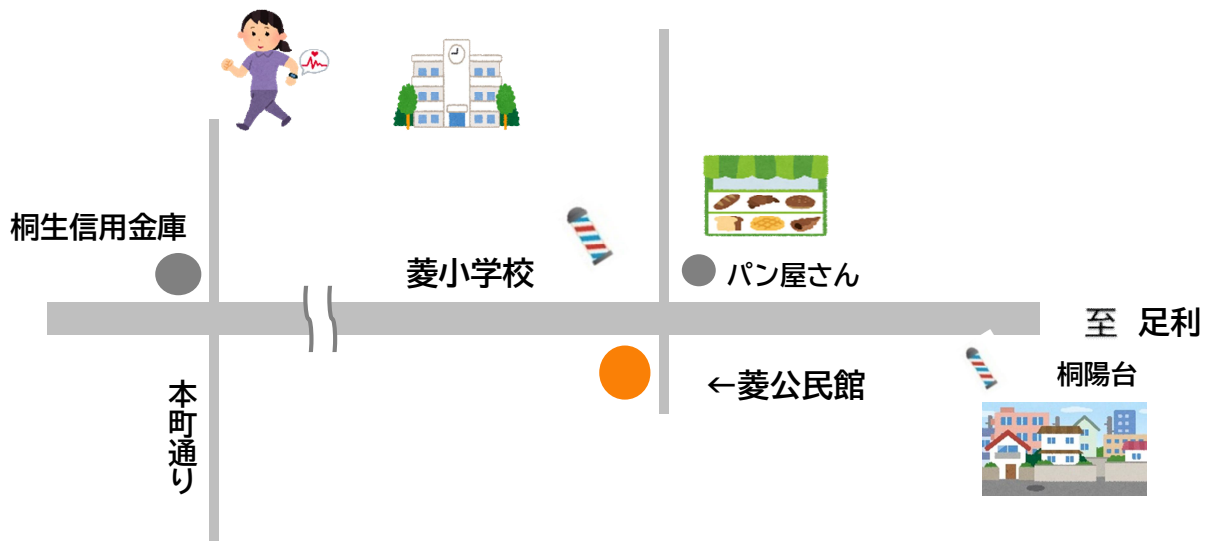


持ち物

筆記用具・タオル・飲み物
※必要な方はメガネや補聴器など



〇ま



※感染症などの状況や、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あります。
予めご了承ください。

