

令和5年度

脳いきいき教室

桐生市一般介護予防事業(委託事業)

人生100歳時代を迎えた昨今、人生を健康に過ごすため、日々の生活に役立つ、脳と体を活性化する運動や情報をご紹介します。

対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方

場所：川内公民館 集会室(桐生市川内町5丁目17)

時間：10:00～11:30

定員：15名

費用：無料

申込：地域包括支援センター思いやり

連絡先は下記に記載(9月7日より受付開始)



第1回	10月26日(木)	体力測定・筆記テスト
第2回	11月 2日(木)	ひめトレ 骨盤底筋トレーニング
第3回	11月 9日(木)	モルック
第4回	11月16日(木)	クノンボール・栄養の話
第5回	11月30日(木)	ひめトレ 骨盤底筋トレーニング
第6回	12月 7日(木)	モルック
第7回	12月14日(木)	体力測定・筆記テスト



ウォーキングや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♪

飲み物、タオル、筆記用具を持参の上、動きやすい服装での参加をお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策については、状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします。

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。

地域包括支援センター思いやり

桐生市川内町1丁目361-2(特別養護老人ホーム思いやり内)

TEL.0277-32-5889

FAX.0277-32-5353

