

令和7年

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：川内長寿センター(川内町5-398-1)

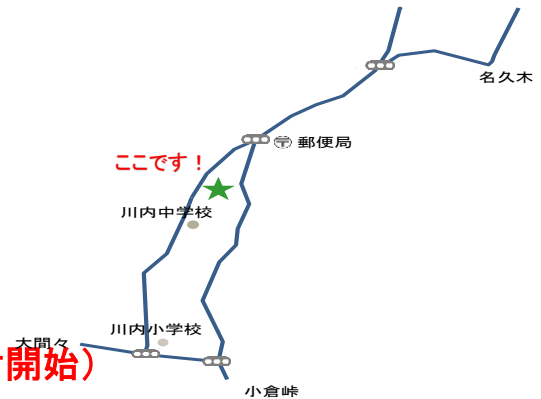
時 間：10:00～11:30

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(12月8日より受付開始)



第1回	1月14日(水)	体力測定・筆記テスト
第2回	1月21日(水)	ひめトレ(骨盤底筋トレーニング)
第3回	1月 28日(水)	筋力アップ体操 楽しく体を動かしましょう
第4回	2月4日(水)	クノンボール
第5回	2月18日(水)	モルック
第6回	2月25日(水)	筋力アップ体操 楽しく体を動かしましょう
第7回	3月4日(水)	体力測定・筆記テスト



内履き、お飲み物、タオルを持参の上、動きやすい服装での参加をお願いします。

状況に応じて感染症対策に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

