令和7年度
桐生市委託事業

脳いきいき教室

参加費
無料

全７回の教室で楽しみながら脳と体を鍛えませんか？
ぜひご友人とお誘い合わせてご参加ください。

対象：市内在住のおおむね65歳以上の方
定員：15名
場所：特別養護老人ホーム双葉苑内　介護教室(広沢町1丁目2643-1)
時間：午前10時～11時30分
持ち物：タオル・上履き・飲み物・筆記用具・必要な方はメガネ
＊動きやすい服装でお越しください

日程		内容	講師
第1回	10月14日(火)	体力テスト・筆記テスト	地域包括支援センター
第2回	10月21日(火)	足の健康講座👣 ～歩ける足を維持するための方法～	Abeby代表 *慢性疾患看護専門看護師* 木嶋　千枝先生
第3回	10月28日(火)	ラフターヨガ(笑いヨガ) 脳いきいき皿回し	ラフターヨガ講師 竹中　光子先生
第4回	11月　4日(火)	いつまでも健康な身体で 過ごしましょう！	訪問看護ステーション ローズヴィレッジ
第5回	11月11日(火)	食事からフレイル予防🍽️	特別養護老人ホーム 双葉苑　管理栄養士 門田　桃子先生
第6回	11月18日(火)	いきいきリズム教室🪘 ～世界のたいこで健康アップ～	スマイルビート代表 清水　和美先生
第7回	11月25日(火)	体力テスト・筆記テスト	地域包括支援センター

＊手話通訳・要約筆記通訳が必要な方は事前にご連絡ください。

お申込み・お問い合わせは
桐生市地域包括支援センター双葉苑
電話：0277-54-8906

裏面もご覧ください

【双葉苑周辺地図】

皆さんのご参加を
お待ちしています！