

脳いきいき教室のご案内

脳いきいき教室は、認知機能低下予防の普及啓発を行い、健康を支え合う地域づくりを行うことを目的に、桐生市が地域包括支援センターに委託をして開催しています。

.....
皆さんで集まり、楽しく過ごすことが介護予防につながります。仲間づくりをしたい方、介護予防をしたい方、物忘れが気にないだした方も、お気軽にご参加ください。



対象：市内に居住する概ね65歳以上の人（定員 15名）

＊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。

参加費：無料

会場：三ツ堀会館 1階 （所在地：桐生市境野町3丁目1489-7）

＊裏面の地図をご確認ください。車の方は境野水処理センターの駐車場をご利用ください。

期間：令和7年11月28日～令和8年1月16日 毎週金曜日

（全7回、裏面参照）

時間：10時から11時30分まで

持ち物等：上履き・タオル・飲み物・筆記用具・メガネ等

＊動きやすい服装でご参加ください。

◆コロナウイルス等の感染状況に応じて、感染対策にご協力を願います。

◆感染拡大状況により、やむを得ず延期または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

<お問い合わせ・お申し込み先>

※申込み：10月6日(月)～受付開始

桐生市地域包括支援センターユートピア広沢

☎0277-53-1114

桐生市委託事業

日程		主な内容
第1回	11月28日(金)	体力測定・認知機能テスト
第2回	12月5日(金)	リハビリ専門職・地域包括支援センター職員・介護予防サポーター等による、『脳』と『からだ』を活性化する体操や脳トレ、ボッチャやモルックなどのゲーム、レクリエーションなど。 楽しいプログラムを準備しています。
第3回	12月12日(金)	
第4回	12月19日(金)	
第5回	12月26日(金)	
第6回	1月9日(金)	
第7回	1月16日(金)	体力測定・認知機能テスト

* 初日と最終日に認知機能テスト（記憶力テスト）を実施しますが、個人の結果を公表することはありませんので、お気軽にご参加ください。

*** 開始前に毎回、健康チェックを行いますので少し早めにお越しください**

【三ツ堀会館 周辺地図】

