

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6年10月15日～11月26日（全7回）

時間： 火曜日 10:00～11:30

会場： 菱公民館 講堂 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

日程		主な内容
第1回	10月15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22日(火)	口腔機能改善プログラム
第3回	10月29日(火)	筋トレ・脳トレ・若返り①
第4回	11月5日(火)	栄養改善プログラム
第5回	11月12日(火)	筋トレ・脳トレ・若返り②
第6回	11月19日(火)	ボッチャで盛り上がりよう！
第7回	11月26日(火)	体力測定・認知機能テスト



*申し込み開始は、**9月9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



※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ございます。予めご了承ください。