

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7年10月1日～11月12日（全7回）

時間：水曜日 10:00～11:30（12月10日（水）前後に同窓会を予定しております）

会場：東長寿センター 桐生市東1-8-41 電話 47-5712

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名前後

日程		主な内容
第1回	10月1日（水）	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8日（水）	初企画♡パドル体操
第3回	10月15日（水）	NO！フレイルで若返り＆薬剤師さんのお話
第4回	10月22日（水）	栄養改善でパワーアップ★
第5回	10月29日（水）	ゆる筋トレ＋脳活性化
第6回	11月5日（水）	ボッチャで盛り上がりましょう♪
第7回	11月12日（水）	体力測定・認知機能テスト



*申し込み開始は 9月8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頂きます。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。

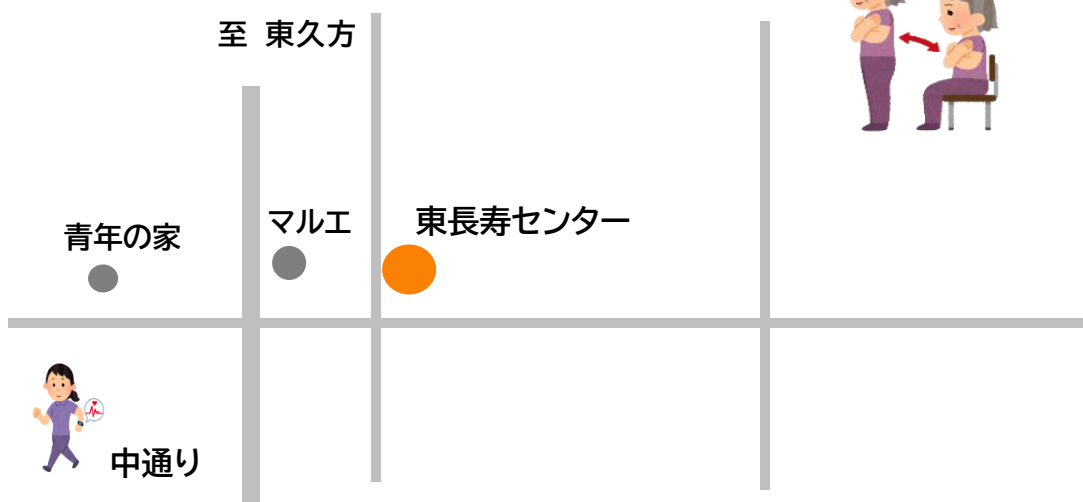


持ち物

筆記用具・タオル・飲み物・**上履き**
※必要な方はメガネや補聴器など



○駐車場は、東長寿センターに止められない場合、マルエドラッグをご利用ください。わからない方はお声掛けください。



※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。