

令和6年度 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

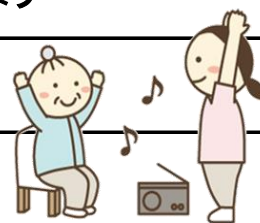
費 用：無料

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(8月7日より受付開始)



第1回	9月6日(金)	体力測定・筆記テスト
第2回	9月13日(金)	モルック
第3回	9月20日(金)	筋力アップ体操 楽しく体を動かしましょう
第4回	9月27日(金)	クノンボール
第5回	10月4日(金)	筋力アップ体操 楽しく体を動かしましょう
第6回	10月11日(金)	モルック
第7回	10月18日(金)	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