

令和6年度

互理教室

脳活性化教室 ボケてらんねっちゃ 受講者募集！

元気な生活を続けるために、「脳」を健やかに保つコツを学びませんか？
この教室では、体操やレクリエーションを通して、脳のトレーニングを行います。
ぜひ一緒に参加して、楽しみながら「脳活性化」を目指しましょう！！

【 日 程 】

| | | |
|------|-----------|---|
| 第1回 | 8月22日(木) | 頭と身体の元気度チェック |
| 第2回 | 8月29日(木) |  脳活性化トレーニング 運動レクリエーション 健康講話 創作活動 |
| 第3回 | 9月 5日(木) | |
| 第4回 | 9月12日(木) | |
| 第5回 | 9月19日(木) | |
| 第6回 | 9月26日(木) | |
| 第7回 | 10月 3日(木) | |
| 第8回 | 10月10日(木) | |
| 第9回 | 10月17日(木) | |
| 第10回 | 10月24日(木) | 頭と身体の元気度チェック |

【 対 象 者 】 65歳以上の方

【 時 間 】 午前10時から11時30分

【 場 所 】 中央公民館 視聴覚室

【 持 ち 物 】 飲み物 タオル

【 講 師 】 インストラクター



申込期限は
8月7日(水)まで

運動制限の有無や通院状況の
聞き取りも行います。

【申込・問合せ先】 互理町地域包括支援センター

☎ 0223-34-1331