令和8年度　脳活性化教室

よつばくらぶ



福祉課

よつばくらぶは仲間と一緒に活動することで楽しく脳を鍛える教室です。
一緒に脳トレや運動をすることで脳の血流を促進し、認知症の予防・改善・進行を遅らせるなどの効果が期待できます。

《日程》

回	月日(曜)	回	月日（曜）	回	月日（曜）	回	月日（曜）
1	４月14日（火）	7	７月７日（火）	13	10月６日（火）	19	１月12日（火）
2	４月21日（火）	8	７月21日（火）	14	10月20日（火）	20	１月19日（火）
3	５月12日（火）	9	８月４日（火）	15	11月10日（火）	21	２月９日（火）
4	５月26日（火）	10	８月25日（火）	16	11月17日（火）	22	２月17日（水）
5	６月９日（火）	11	９月８日（火）	17	12月８日（火）	23	３月２日（火）
6	６月23日（火）	12	９月15日（火）	18	12月22日（火）	24	３月16日（火）



そぶかわ
講師：曽布川訓子氏

《内容》

会話や脳トレ・ゲームなどで
楽しく身体を動かしながら脳を
活性化します。



時　間：午前１０時００分～午前１１時３０分
（受付　午前９時３０分～）

場　所：保健福祉センター２階　機能回復訓練室

持ち物：飲み物　タオル　筆記用具

参加費：３００円／回

担当：地域包括支援センター係　　ＴＥＬ：８５－６３４１