

運動不足解消！

参加者募集！

楽しく脳トレ！

**NEW!**  
**“脳いきいき塾”**  
 開催のご案内

年を取れば、筋肉などと同じように**脳の働き**も少しずつ**衰え**ます。しかし、**脳を効果的に鍛えれば**認知機能を回復したり、維持することができます。  
**“脳を効率的に鍛える習慣”**を一緒に始めてみませんか？

日	程	令和3年	5月28日(金)	6月4日(金)
			6月18日(金)	7月2日(金)
			7月16日(金)	7月30日(金)
				(全6回コース)

時 間 午後2:00～午後3:30 (受付午後1:30～)

会 場 森町保健福祉センター2階機能回復訓練室ほか

対 象 者 65歳以上の方 (定員15人)

参 加 費 500円 (全6回)

内 容 頭の元気度測定、脳活性化運動レクリエーション

講 師 曾布川訓子 (リハビリテーション体育士)

申込期限 5月14日(金)まで (定員に達ししだい受付終了)

持 ち 物 筆記用具

※基本的感染対策として、マスクの着用をお願いします。

申込み・問合せ先 地域包括支援センター係



介護予防で若ガエル!!

電話85 - 6341