

“脳いきいき塾” 生徒募集

もの忘れや運動不足が
心配な方この指と～まれ！

楽しく脳トレ！

1年を重ねると、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**”を一緒にはじめる仲間を募集します。

日	程	令和4年	5月24日(火)	5月31日(火)
			6月21日(火)	6月28日(火)
			7月26日(火)	8月9日(火)
				(全6回コース)

時 間 午前10:00～午前11:30 (受付午前9:30～)

会 場 森町保健福祉センター2階機能回復訓練室

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 曾布川訓子氏(リハビリテーション体育士)

申込期限 5月13日(金)まで(定員に達し次第終了)

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