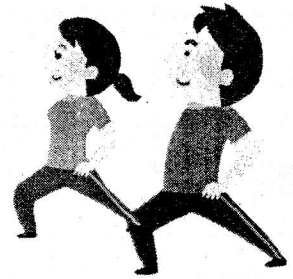


毎年  
大好評

回 覧

シニアのための

# 脳いきいき 運動教室



参加者募集  
(無料)

いつまでも健康で自立した生活を続けていくために、今年はおなたもはじめてみませんか。頭と体を一緒に使う脳トレ体操など、プロの指導が無料で受けられます！  
(全10回)

## 【対象】

市内在住の65歳以上の方で、介護保険サービスをお使いでない方。  
(要介護・要支援認定を受けていない、事業対象者ではない方。)

全10回を通して教室に参加できる方(日程・会場は裏面をご覧ください)

### ● ゆったりコース(午後)

日頃運動習慣がなく、無理なくゆったりとしたペースで運動をしたい方。

### ● しっかりコース(午前もしくは午後)

定期的に運動習慣のある方や、無理なく立位の保持ができる方。

## 【内容】

● 体力測定(初回、最終回)

● 筋力アップ体操、ストレッチ

● 脳トレ

● 栄養士、歯科衛生士による講話 など

※継続的に運動習慣を身につけられるよう、目標をたてて取り組みます

### ● 定員 各コース20名(先着順)

※初めての参加の方が優先されます

日程・会場は裏面

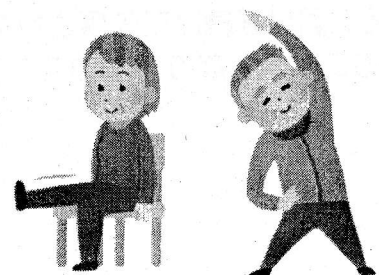
## 受付期間

電話か窓口で介護保険課にお申し込みください。

6月3日(月)～6月17日(月)

(平日 8時30分～17時15分)

裾野市介護保険課  
055-995-1821



# 令和6年度 脳いきいき運動教室 日程表

コース	ゆったりコース		しっかりコース	
場所	東西公民館	富岡支所	東地区コミュニティセンター	生涯学習センター
開催時間	13時30分～15時30分		9時30分～11時30分 ★東コースのみ午前です	13時30分～15時30分
曜日	木曜日	金曜日	火曜日	水曜日
日程	7/25 (木)	7/12 (金)	7/2 (火)	7/17 (水)
	8/8 (木)	7/26 (金)	7/30 (火)	7/31 (水)
	8/29 (木)	8/9 (金)	8/20 (火)	8/7 (水)
	9/12 (木)	8/23 (金)	9/3 (火)	8/21 (水)
	9/26 (木)	9/13 (金)	9/10 (火)	9/4 (水)
	10/10 (木)	9/27 (金)	10/1 (火)	9/18 (水)
	10/24 (木)	10/11 (金)	10/22 (火)	10/2 (水)
	11/14 (木)	10/25 (金)	11/5 (火)	10/16 (水)
	11/28 (木)	11/8 (金)	11/26 (火)	11/6 (水)
	12/5 (木)	11/22 (金)	12/10 (火)	11/20 (水)
持ち物	汗拭きタオル、水分、筆記用具、室内履き(東地区コミュニティセンター会場の方のみ)、メガネ(必要な方)			

※初回と2回目続けて欠席された場合は受講キャンセルとさせていただきます、キャンセル待ちの方へのご案内となりますのでご了承ください。