

脳いきいき教室

～ ご 案 内 ～



留萌市では、概ね 65 歳以上の方を対象に、頭と体を刺激して脳を活性化する、『脳いきいき教室』を開催します。「運動は、ちょっと苦手」という方でも、無理なく参加できる内容になっています。自宅で取り組める体操等もご紹介しますので、是非この機会にご参加ください。

開催日	会場	参加お申込み
H29年9月21日(木)	港西コミセン (港町3丁目)	○時 間：10：00～12：00 ○対 象：概ね65歳以上 ○定 員：各会場20名 ○参加料：無料 ○申込締切：9月15日(金) ○申込み先： 49-6060 留萌市地域包括支援センター
H29年9月22日(金)	港北コミセン (元町5丁目)	
H29年9月26日(火)	東部コミセン (南町2丁目)	
H29年9月27日(水)	中央公民館 (見晴町2丁目)	

※来年1～2月頃にも、別会場で4日間開催予定！



【内 容】

- 9：30 受付開始、血圧測定
- 10：00 「脳をきたえる頭の体操」
(講師：地域包括支援センター保健師)
- 10：40 「頭と体のバランスを整える運動」
(講師：NPO 法人留萌体育協会職員)
- 11：40 アンケート記入
- 12：00 終了

【持ち物】

- 上靴・汗拭きタオル
- ☆動きやすい服装でお越しください



《問い合わせ先》

留萌市五十嵐町1丁目 保健福祉センターはーとふる内
留萌市地域包括支援センター 電話：49-6060