



留萌市介護予防事業

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。自宅で行い始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
R2年9月24日(木)	はーとふる (五十嵐町1丁目)	○時間：10：00～12：00 ○対象：概ね65歳以上
R2年9月25日(金)	港北コミセン (元町5丁目)	○定員：各会場15名 ○参加料：無料
R2年9月28日(月)	中央公民館 (見晴町2丁目)	○申込締切：9月18日(金)頃 ○申込み先： <u>49-6060</u>
R2年9月29日(火)	港南コミセン (沖見町5丁目)	留萌市地域包括支援センター

※11月にも、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・マスク・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