

令和6年度 (5月～7月)

# 頭と体の体操教室

最近、物忘れが気になったり、認知症の心配はありませんか。認知症の予防には、頭を働かせる認知課題と体を使う運動課題を組み合わせることが効果的です。

この教室では、頭を使いながら、ストレッチやリズム体操を行うことで、体を動かしながら脳を鍛えます。教室で、ご自宅で、継続したエクササイズを行い、記憶力の維持向上を目指しましょう！

<対 象> 市内在住の65歳以上の方  
ふれあい・いきいきサロン や おでかけ広場 の運営者

<定 員> 1部・2部 各30名 (新規優先,申込多数の場合は抽選)

<受講料> 無料

<会 場> 大和公民館 2階 大会議室  
( 末広3丁目6-1 )

<日 時> 全12回



1部：午後1時30分～2時15分    2部：午後2時45分～3時30分

第1回	5月	7日	(火)	第7回	6月	18日	(火)
第2回		14日		第8回		25日	
第3回		21日		第9回	2日		
第4回		28日		第10回	9日		
第5回	6月	4日		第11回	16日		
第6回		11日		第12回	23日		

※1部、2部については、参加希望を考慮のうえ決定させていただきます。

<申込み> 4月3日(水)から4月16日(火)までに電話で高年福祉課

お問い合わせ： 一宮市高年福祉課 電話：28-9151