

令和3年度 (9月～12月)

頭と体の体操教室

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、体操やステップ運動を行うことで、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、記憶力の向上を目指しましょう！

(新型コロナウイルス感染症対策として、椅子に着座・椅子周囲での運動になります)

<対象> 市内在住の65歳以上の方
(要支援・要介護認定を受けている方を除く)
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> 尾西生涯学習センター 1階 講堂/6階 大ホール

<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	9月	2日	(木)	第7回	10月	21日	(木)
第2回		9日		第8回		29日	(金)
第3回		16日		第9回	11日	(木)	
第4回		30日		第10回	11月 18日		
第5回	10月	7日※		第11回	25日		
第6回		14日		第12回	12月 2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
※10/7は会場が同センターの6階 大ホールになります

<申込み> 8月2日(月)～ 8月13日(金)までに電話で高年福祉課

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施して行います。感染状況により、開催を中止することがあります。

一宮市高年福祉課 電話：28-9151

