毎年好評　２０２５年５月～７月開催

頭と体の体操教室

「からだをどう鍛えたらよいかわからない」「物忘れが気になる」そんなお悩みはありませんか？体を動かしながら、計算やことば遊びなど頭も一緒に使うことで、脳は活性化します。認知症予防に関心のある方、ぜひこの機会に体験してみませんか？

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（参加希望を考慮のうえ決定させていただきます）
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:13時30分～14時15分　2部:14時45分～15時30分

5月	12日	（月）
	19日	（月）
	26日	（月）
6月	2日	（月）
	9日	（月）
	16日	（月）
	23日	（月）
	30日	（月）
7月	7日	（月）
	14日	（月）
	24日	（木）
	28日	（月）

申し込み・お問い合わせ

申し込みは、電話または下記URL（電子申請）からお願いいたします。

二次元コード

URL

一宮市高年福祉課
☎：0586-28－9151