

毎年好評

2026年9月～12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 もしくは
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

西成公民館 中会議室（小赤見字郷浦53）

日 時

全10回

1部：9時30分～10時15分 2部：10時45分～11時30分

9月	8日	(火)
	15日	(火)
	29日	(火)
10月	6日	(火)
	13日	(火)
	20日	(火)
11月	10日	(火)
	17日	(火)
12月	1日	(火)
	8日	(火)

※第4火曜日、祝日を除く火曜日

申し込み・お問い合わせ

申し込みは、8月3日(月)～14日(金)
に電話または下記URL(電子申請)から
お願いいたします。



<https://logoform.jp/form/Z3LR/1635430>

一宮市高年福祉課

☎：0586-28-9151

