

毎年好評

2026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（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10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

5月	11日	(月)
	18日	(月)
	25日	(月)
6月	1日	(月)
	8日	(月)
	15日	(月)
	22日	(月)
	29日	(月)
7月	6日	(月)
	13日	(月)

申し込み・お問い合わせ

申し込みは4月1日(水)～15日(水)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/919120URL>

一宮市高年福祉課
☎：0586-28-9151

