

毎年好評

2025年9月～11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

奥いきいきセンター 集会室 （奥町字八瀬割28）

日時

全12回

1部：9時30分～10時15分 2部：10時45分～11時30分

9月	2日	(火)
	9日	(火)
	16日	(火)
	30日	(火)
10月	7日	(火)
	14日	(火)
	21日	(火)
	28日	(火)
11月	4日	(火)
	11日	(火)
	18日	(火)
	25日	(火)

申し込み・お問い合わせ

申し込みは、8月1日(金)～15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/f/0QDXy>

一宮市高年福祉課

☎：0586-28-9151

