

とみぱん脳トレ教室

～認知症予防教室～

内容 簡単な筋トレ運動・認知症予防講座・
コグニサイズ（運動をしながら脳トレする）を行います

日時 第2水曜日、第4水曜日 9：30～11：00

※ 時間に余裕を持ってきてください。

対象 富加町在住者で65歳以上の人
介護の必要のない自立した人



会場 高齢者活動センター（高畑）

講師 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士

持ち物 飲み物・マスク・動きやすい服装・靴下（上履き不要）
健康チャレンジカード（2ポイントつきます）

定員 第2、第4水曜日 各教室 25名

申し込みは 包括（54-2184）までご連絡ください。

また、移動手段のない方はご相談ください。

令和6年度 前期(4月～9月)

	第2水曜日	第4水曜日
4月	10日	24日
5月	8日	22日
6月	12日	26日
7月	10日	24日
8月	7日(お盆のため 第一水曜日)	28日
9月	11日	25日

