

# とみパン脳トレ教室

～ 認知症予防教室 令和8年度前期 ～

**内容** 簡単な筋トレ運動 ・ 認知症に関連する講座 ・  
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**（中津智広先生・尾関昭宏先生・伊藤千加良先生）

**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8年度 前期(4月～9月)

	第2水曜日	第4水曜日
4月	8日	22日
5月	13日	27日
6月	10日	24日
7月	8日	22日
8月	12日	26日
9月	9日	30日

