

とみパン脳トレ教室

～ 認知症予防教室 令和8年度後期 ～

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7年度 後期(10月～3月)

	第2水曜日	第4水曜日
10月	14日	28日
11月	11日	25日
12月	9日	23日
1月	13日	27日
2月	10日	24日
3月	10日	24日

