

令和3年度

脳いきいき教室



桐生市一般介護予防事業(委託事業)

全7回の教室です。3密を避けて楽しく脳と体を動かし介護予防に取り組みましょう！

対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方(原則全日程参加出来る方)

会場：桐生市立南公民館

時間：午前10時から11時30分

定員：18名

費用：無料

各自持参：タオル・飲み物・筆記用具

講師：岩下病院・みやま園なるかみ寮の理学療法士

申込：桐生市地域包括支援センター社協まで電話またはFAXしてください。

連絡先は下記に記載(8月6日(金)より受付開始)



【新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策について】

自宅で検温を行い、体温37.5度以上もしくは平熱より1度以上高い場合、

息苦しさ、風邪症状(咳や倦怠感など)がある場合には参加できません。

新型コロナウイルス感染拡大状況により、やむを得ず延期または中止と

なる場合もありますので、ご了承ください。参加時にはマスクの着用をお願いします。



第1回	9月8日(水)	身体測定①筆記テスト① 運動のコツお話しします！
第2回	9月22日(水)	脳をいきいき若々しく！認知症予防体操！
第3回	9月29日(水)	背筋を伸ばして元気よく！腰痛予防体操！
第4回	10月13日(水)	いつまでも元気に歩こう！膝痛予防体操！
第5回	10月27日(水)	元気な骨でカラダを支える！骨粗鬆症予防体操！
第6回	11月10日(水)	一步一步、安全にどこまでも！転倒予防体操！
第7回	11月24日(水)	身体測定②筆記テスト② 健康でいるためのコツをお話しします！

※手話通訳・要約筆記通訳が必要な人は事前にご連絡ください。

桐生市地域包括支援センター社協

桐生市新宿3丁目3-19(総合福祉センター内)

電話0277-46-4411 FAX0277-46-4166

令和3年度 脳いきいき教室 参加申込書

期日： 令和3年9月8日(水)、22日(水)、29日(水)
10月13日(水)、27日(水)、11月10日(水)、24日(水)
午前10時から11時30分

会場： 桐生市立南公民館 講堂

桐生市地域包括支援センター社協 渡辺 行
FAX 0277-46-4166

ふりがな 氏名	住所	電話

ご意見・連絡事項等ございましたらご自由にお書きください。

--

※8月6日(金)より受付開始いたします。