

令和5年度桐生市委託事業 一般介護予防事業

脳いきいき教室



全7回の教室です。楽しみながら脳と体を動かし介護予防にとりくみましょう！

※感染症の状況により、内容変更もしくは中止する場合があります。

第1回	9月 26日(火)	体力測定・評価・講話	訪問看護ステーション花あかり 作業療法士 村井先生
第2回	10月 4日(水)	ウォーキング	訪問看護ステーション花あかり 作業療法士 村井先生
第3回	10月 11日(水)	キムス・手話・脳トレ・護身術	・地域包括支援センター ・介護予防サポーター ・手話サークル桐の葉会
第4回	10月 17日(火)	自律神経調整ヨガ	さんかくみもぞ 理学療法士 原先生
第5回	10月 24日(火)	キムス・手話・ウォーキング	・地域包括支援センター ・介護予防サポーター ・手話サークル桐の葉会
第6回	10月 31日(火)	認知症予防体操	訪問看護ステーション花あかり 作業療法士 村井先生
第7回	11月 7日(火)	体力測定・評価	訪問看護ステーション花あかり 作業療法士 村井先生

※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。

対象者：市内在住の運動制限のない概ね65歳以上の方

時間：午前 10:00～11:30

場所：中央公民館4階 403会議室（稲荷町6-2 図書館）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

定員：18名

費用：無料



＜感染予防について＞ 状況に応じて、感染対策にご協力をお願い致します。

☆申込お問い合わせ☆ **8月7日**～申し込み開始
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