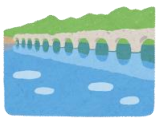
令和7年度桐生市委託事業(一般介護予防事業)



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！

第1回	9月 24日(水)	オリエンテーション 体力測定・評価・ストレッチ	・介護予防サポーター ・地域包括支援センター
第2回	10月 1日(水)	数え紙コップ	桐生厚生総合病院リハビリテーション科 理学療法士 西場涼汰先生
第3回	10月 8日(水)	手話ダンス・手話で話そう	・手話ダンス時計草の会 ・手話サークル桐の葉会
第4回	10月 15日(水)	わくわくウォーキング	・介護予防サポーター ・地域包括支援センター
第5回	10月 22日(水)	ボッチャ	・介護予防サポーター ・地域包括支援センター
第6回	10月 29日(水)	反射神経で転倒予防	桐生厚生総合病院リハビリテーション科 理学療法士 舩戸雄太先生
第7回	11月 12日(水)	体力測定・評価・ストレッチ サロンのお話	・介護予防サポーター ・地域包括支援センター

※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： 桐生市総合福祉センター内101会議室
（桐生市新宿3丁目3-19）

★持ち物： 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具
（眼鏡や補聴器など必要な方は持参してください）

★定　員： 20名

★費　用： 無料

☆申込お問い合わせ☆ 8月7日(木)より受付開始

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)
☎0277-46-4411・FAX0277-46-4166