

脳を元気にしよう！！ あたまイキイキ教室

あたまの健康は、自分らしい生活を送るためにとても大切です。
有酸素運動をしながら、『2つのことを同時に行う』『左右で違う動きをする』など、
普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えます。

あたまをイキイキ保つ方法を学び、認知機能低下を予防しましょう。

参加希望の方は、**Aグループ かBグループ**を選んで
地域包括支援センター(73-2255)まで
事前に、お電話で申し込みください！！



■ 対 象 65歳以上の町民

■ 時間・定員

Aグループ 10:00～10:50 定員20名

Bグループ 11:00～11:50 定員20名

■ 内 容 ストレッチ・椅子に座ったリズム体操など

■ 場 所 総合福祉センターしゃるる 大ホール

■ 利用料 1回 200円

■ 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴

■ 日 程 毎週金曜日

1月	10日	17日	24日	31日
2月	7日	14日	21日	28日
3月	7日	14日	21日	28日

■ 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

＜申し込み先＞ 栗山町地域包括支援センター

(栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口) 電話 73-2255



裏面は高齢者の相談窓口「栗山町地域包括支援センター」の紹介です！⇒

社会福祉士
保健師・社会福祉士・主任介護専門員
の専門職がお手伝いします！

栗山町 地域包括支援センター

にご相談ください

健康づくりをして
これからも元気で
いたい！！

これからの財産の
管理が心配だ

親に介護が必要に
なったら心配...
どうしよう

食事や栄養の
ことが心配だわ



困りごとは
これで大丈夫！

これからも住みなれた
「まち」で暮らすために



来所・電話・ご自宅訪問 などご希望に
合わせて相談をお受けいたします。

町役場

☎ 0123-73-2255

【場所】 栗山町松風3丁目252番地 栗山町役場福祉課内

※窓口は新庁舎側1階⑥窓口

【相談時間】 月曜日～金曜日 8:30～17:15

裏面は 脳を元気にしよう！！「あたまイキイキ教室」の紹介です！⇒