

健康脳トし塾 塾生募集！

「運動機能向上」「認知症予防」「栄養改善」「口腔機能向上」等をテーマに皆さんが、いつまでもお元気で、はつらつとした毎日を送れるように楽しみながら学んでいただく内容となっています。

ぜひ、ご参加ください！

そらまめ体操、
制作、参加者との
おしゃべりタイムなど
充実したプログラムです！



男女問わず、
どなたでも
お気軽にお申し込みください！

日 程 開催時間はいずれの日程も 午後1時30分～午後3時30分 10回／コース

	開 催 日	テ ー マ
第1回	10月 1日（木）	そらまめ体操パート1を覚えよう
第2回	10月 8日（木）	みんなで目指そう健康長寿
第3回	10月15日（木）	お口を見直し、『健口づくり』
第4回	10月22日（木）	脳もからだも活性化しよう（1）
第5回	10月29日（木）	認知症予防・地域包括支援センターについて
第6回	11月 5日（木）	健康いきいき食生活
第7回	11月12日（木）	いつまでも身近な地域で暮らし続けるために
第8回	11月19日（木）	成年後見制度と老後の備えについて
第9回	11月27日（金）	脳もからだも活性化しよう（2）
第10回	12月 3日（木）	『わたしのイキイキ生活プラン』を実践しよう

場 所 内牧南公民館 1階 大会議室

対象者 65歳以上の市民の方 定 員 30人（申込み順）

費 用 300円（傷害保険料10回分）※全10回分を初日に一括でいただきます。

持ち物 筆記用具・水分・運動しやすい服装と靴でお越しください。

申込先 春日部市役所 介護保険課 地域支援担当
電話：048-736-1119