



やるっぴ! 脳とカラダのいき活き教室



みんなでわいわい楽しみながら、認知症予防体操や運動ができる教室です。脳を活性化して認知症を予防し、適度な運動でいつまでも元気に過ごせるカラダを保ちましょう!

【講師】 第1会場：介護予防リーダー 小川 芳恵 氏、坂場 三枝子 氏
第2会場：介護予防リーダー 鈴木 はる子 氏

【場所・日時】

第1会場 中央公民館 講堂 水曜日・午後コース 下記日程の午後1時30分～2時30分

| 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 10月3日 | 10月17日 | 11月7日 | 11月21日 | 12月5日 | 12月19日 |
| 第7回 | 第8回 | 第9回 | 第10回 | 第11回 | 第12回 |
| 1月16日 | 1月30日 | 2月6日 | 2月20日 | 3月6日 | 3月20日 |

第2会場 老人福祉センター 火曜日・午前コース 下記日程の午前10時～11時

| 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 10月9日 | 10月23日 | 11月13日 | 11月27日 | 12月11日 | 12月25日 |
| 第7回 | 第8回 | 第9回 | 第10回 | 第11回 | 第12回 |
| 1月8日 | 1月22日 | 2月12日 | 2月26日 | 3月12日 | 3月26日 |

【対象者】 知立市内在住の65歳以上の方
【定員】 第1会場：40名 第2会場：25名
【参加費】 無料
【持ち物】 水分補給ができる飲み物、汗拭きタオル

※運動靴、運動ができる服装でご参加ください。

【申込方法】 ①または②のいずれかの方法でお申し込みください。
①ハガキに必要事項を記入し、下記の申込先に送付する。
②下記の申込先の窓口で、必要事項を職員に伝える。

必要事項：郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号(固定・携帯)、希望する会場

【申込期間】 平成30年9月10日(月)当日消印有効(窓口申し込みは9日(日)まで)
※申込期間終了時点で募集定員を超える場合は抽選となります。抽選の結果については申込者全員にハガキにて通知いたします。

【申込・問い合わせ】 知立市老人福祉センター 電話 55-1804
〒472-0023 知立市西町草刈10-5(知立市福祉体育館内)



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市地域包括支援センター

【ハツ田町泉43】 82-8855

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター

【山屋敷町富士塚1-336】 83-2022

知立市在宅介護支援センター(知立老人保健施設内)

【新林町北林44】 81-8880

在宅介護支援センターほほえみの里

【昭和2-4-3】 85-2532