



みんなでワイワイ楽しみながら、認知症予防体操や運動をする教室です。  
 脳を活性化して認知症の予防をし、適切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！

**【場所・日時】**

第1会場：中央公民館・水曜日・午後1時30分～午後2時30分

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
10月2日	10月16日	11月6日	11月20日	12月4日	12月18日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
1月15日	1月29日	2月5日	2月19日	3月4日	3月18日

第2会場：老人福祉センター・火曜日・午前10時～午前11時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
10月8日	10月22日	11月12日	11月26日	12月10日	12月24日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
1月7日	1月21日	2月11日	2月25日	3月10日	3月24日

**【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

**【対象者】** 知立市在住の65歳以上の人

**【定員】** 各会場とも30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

※ 運動ができる服装・運動靴でご参加ください。

**【申込等】** 事前申込み不要

※ 当日は先着順で、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

**【問合せ】** 知立市老人福祉センター 電話 (0566) 55-1804

〒472-0023 知立市西町草刈 10-5 (知立市福祉体育館内)

