



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【老人福祉センター】原則として第1・第3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
4月7日	4月21日	5月12日	5月26日	6月2日	6月16日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
7月7日	7月21日	8月4日	8月18日	9月1日	9月15日

第2会場【中央公民館】原則として第1・第3水曜日：午後2時～午後3時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
4月1日	4月15日	5月13日	5月27日	6月3日	6月17日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
7月1日	7月15日	8月5日	8月19日	9月2日	9月16日

**【講師】** 第1会場：介護予防リーダー 酒井みつ江氏・鈴木はる子氏

第2会場：介護予防リーダー 小川芳恵氏・坂場三枝子氏

**【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)

