

令和6年度

たてばやし健康づくり応援マイレージ対象事業

元気はつらつひろば（前期）参加者募集中！

介護予防のための筋力アップ体操や、計算や漢字の書き取りなどの脳トレーニングを行います。仲間と一緒に、楽しみながら体や頭のリフレッシュをしませんか。

| 火曜日コース | | | | | |
|-----------------|----|-----|-----|-----|-----|
| 時間 午前10時～11時30分 | | | | | |
| 4月 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| 5月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 6月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 7月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 8月 | 6日 | 20日 | 27日 | | |
| 9月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |

| 金曜日コース | | | | | |
|---------------|-----|-----|-----|-----|--|
| 時間 午後1時30分～3時 | | | | | |
| 4月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 5月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | |
| 6月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 7月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 8月 | 2日 | 9日 | 23日 | 30日 | |
| 9月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |

※どちらかの曜日をお選びいただきます。

- ◆対象 市内在住の65歳以上のかた
令和6年度以前に「元気はつらつひろば」に参加したことがないかた
令和6年度前期「脳活ひろば」に参加予定がないかた
- ◆会場 館林市老人福祉センター2階 集会室（仲町14-1）
- ◆内容
 - ・ストレッチや筋力向上運動
 - ・脳トレーニング（音読、計算、漢字の書き取りなど）
 - ・介護予防に関する相談（個別相談）
- ◆持ち物 汗ふきタオル、飲み物、筆記用具
※運動できる服装でお越しください。
- ◆定員 30名（先着順） ◆参加費 無料
- ◆申込み 実施日に、直接会場でお申し込みください。

館林市役所高齢者支援課地域包括ケア推進係
電話 0276-47-5131