

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	8日	15日	22日	△	△
5月	13日	20日	27日	△	△
6月	3日	10日	17日	24日	△
7月	1日	8日	15日	22日	29日
8月	5日	12日	19日	26日	△
9月	2日	9日	16日	△	△

金曜日コース					
時間 午後1時30分～3時					
4月	11日	18日	25日	△	△
5月	2日	9日	16日	23日	30日
6月	6日	13日	20日	27日	△
7月	4日	11日	18日	25日	△
8月	1日	8日	22日	29日	△
9月	5日	12日	19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7年度以前に「元気はつらつひろば」に参加したことのないかた
- ◆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。