

令和7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	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