

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(後期)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					
10月	7日	14日	21日	28日	
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	
1月	6日	13日	20日	27日	
2月	3日	10日	17日	24日	
3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					
10月	10日	17日	24日	31日	
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	5日	12日	19日		
1月	9日	16日	23日	30日	
2月	6日	13日	20日	27日	
3月	6日	13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番1号）
- ◆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。

館林市役所介護保険課地域包括ケア係
電話 0276-47-5131