

令和8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	13 日	20 日	27 日	
11 月	10 日	17 日	24 日	
12 月	1 日	8 日	15 日	22 日
1 月	5 日	12 日	19 日	26 日
2 月	2 日	9 日	16 日	
3 月	2 日	9 日	16 日	

金曜日コース

時間 午後1時 30 分～3 時

10 月	9 日	16 日	23 日	30 日
11 月	6 日	13 日	20 日	27 日
12 月	4 日	11 日	18 日	
1 月	8 日	15 日	22 日	29 日
2 月	5 日	12 日	19 日	26 日
3 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

次の全てに該当するかた

①市内在住の65歳以上のかた

②「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。

参加費

無料

定 員

30名(先着順)

申込み

実施日に、直接会場でお申込みください。

館林市役所介護保険課地域包括ケア係
電話 0276-47-5131