

健康ポイント  
対象

## ひざ腰元気教室

高齢期を元気に過ごすために、健康についての学習や体操を行い、健康寿命を伸ばしましょう。

対象 市内在住の65歳以上(過去に受講経験のない方)



会場	よって館宙(七日町1)	きりう福祉センター(桐生町8)
開催日	10月21日~令和4年3月17日	10月20日~令和4年3月30日
曜日	木曜日	水曜日
時間	9:30~11:00	9:30~11:00
定員	5人	6人
申込期限	10月15日(金)	10月15日(金)
問合せ	社会福祉協議会 ☎ 35-0294	福祉サービス公社 ☎ 36-2940

健康ポイント  
対象

## ひざ腰元気教室体験講座

ひざ腰元気教室についての説明や体操の体験講座です。

対象 市内在住の65歳以上の方

(過去にひざ腰元気教室の受講経験のない方)

日時 10月20日(水) 午後1時~2時30分

場所 総合福祉センター(昭和町2)

定員 20人 申込 10月19日(火)までにTEL ☎ 35-0294

その他 講座終了後、あたまの健康チェックを受けることができます

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 35-0294



健康ポイント  
対象

## 脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレーニングや体操の体験、認知症予防に関する学習をします。

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方

参加費 無料



会場	総合福祉センター(昭和町2)	山王福祉センター(森下町1)
開催日	10月15日(金)	10月18日(月)
時間	13:30~15:00	10:00~11:30
内容	脳健康	脳と体の健康を維持する食事
定員	20人	10人
申込期限	10月14日(木)	10月15日(金)
問合せ	社会福祉協議会 ☎ 35-0294	福祉サービス公社 ☎ 36-2940

## にこにこ教室

物忘れや体力低下が気になる方を対象に、送迎付きで介護予防のための運動、脳トレを行います。

対象 要支援1・2、基本チェックリスト該当者

曜日(月)金の週1回。地域により異なります

場所 各地域の福祉センターなど

時間 送迎込みで3時間程度

参加費 1回500円(送迎込)

その他 介護保険の通所サービスとの併用はできません

申込み 市地域包括支援センター ☎ 35-2940

## あたまの健康チェック

脳の働きが年齢相当かどうかを簡易的に調べることができます。自分の脳機能を知り、認知症予防の取り組みを始めましょう。

対象 左記の①から③の全てを満たす方

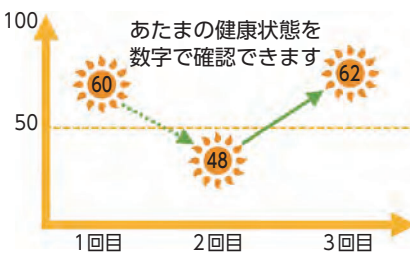
① 市内在住の65~79歳

② 認知症の診断や治療を受けていない

③ 介護保険の要支援・要介護に該当しない

\*認知症の診断や検査をするものではありません

\*支所での実施を希望される方はご相談ください



会場	市役所(花岡町2)	総合福祉センター(昭和町2)	よって館宙(七日町1)	よって館花里(花里町3)
開催日	10月13日(水) 10月25日(月)	10月20日(水)	10月13日(水)	10月18日(月)
時間	9:00~12:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00
問合せ	高年介護課 ☎ 57-5200	社会福祉協議会 ☎ 35-0294	よって館宙 ☎ 32-2411	よって館花里 ☎ 090-5627-4447

※前日までに申込みが必要です

