

令和6年度中部福祉センター講座【前期】

脳ingエクササイズ

～脳トレ+有酸素運動～

もうすぐ春です！「新しいことを始めてみたい！」「若々しい高齢者でありたい！」「もっと楽しく身体を動かしたい！」・・・。そんな思いを抱いていらっしゃるあ・な・た！！

脳トレと有酸素運動を組み合わせ、軽快な音楽にのって全身を動かす楽しさを味わってみませんか！

健康の維持向上と介護予防を目指して、元気なイキイキライフを応援します！

◆日時：令和6年5月～8月の第1・3木曜日

5/2・16、6/6・20、7/4・18、8/1・15

計8回 全回出席が原則！

午後1時30分～午後2時45分

定員30名

◆場所：中部福祉センター 教養娯楽室(2階)

参加無料

◆対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆講師：高橋 千恵子 氏(健康運動指導士)

◆持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

※運動しやすい服装と靴でご参加ください。



申し込み

令和6年4月18日(木)午後1時30分から、中部福祉センター窓口のみで受付(※電話申込み・代理申込みともに不可)

※1時30分より前に事務所で番号札を受け取ってください。

※1時30分の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

※定員になり次第終了します。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090