

令和7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～

「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!

◆日時：令和7年5月～9月の 第1・3木曜日

5/1・15、6/5・19、7/3・17

8/7・21、9/4・18

計10回 全回出席が原則!

午後1時30分～午後2時45分

定員30名

参加無料

◆場所：中部福祉センター 教養娯楽室(2階)

◆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。



申込み受付 **令和7年4月17日(木)** 中部福祉センター窓口のみで受付

(※電話申込み不可・一人分のみ代理申込み可)

① **午後1時30分** 令和6年度後期講座を受講されていない方の受付

② **午後2時30分** 令和6年度後期講座を受講された方の受付

※①②ともに、受付時間の30分前から事務所で番号札を配付します。

※①②ともに、受付時間の時点で定員を超えた場合はその場で抽選となります。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090