

令和7年度

脳力・能力を鍛える のうりよくアツフ教室

健康で生活を持続するため、体の働きや脳の働きを高める教室です
専門の方からのアドバイスをもとに、しっかり学んで、楽しく運動を行いましょう！

- 日程：毎週木曜日 10時00分～11時30分 約3か月間(全10回)
- 会場：社会福祉センター 多目的ホール(越前市杉尾町1-27-1)
- 参加費：1回200円(毎回の参加時にお支払いいただきます)
- 対象：65歳以上の方

※参加の方は事前に申し込み用紙の記入が必要となります

開催日

- ① 1月15日 ② 1月22日 ③ 1月29日 ④ 2月5日 ⑤ 2月12日
⑥ 2月19日 ⑦ 2月26日 ⑧ 3月5日 ⑨ 3月12日 ⑩ 3月19日



☆教室に参加すると学べる3つのポイント☆

意外と知らない
認知症予防のヒケツ
・教えます！

脳力アップ講座

いつまでも外出できる
からだづくりのコツ
・リハビリ専門職による

能力アップ運動！

え～！そうだったの？
あなたの「からだ年齢」
・体力測定による

のうりよく測定

問い合わせ先

越前市長寿福祉課 22-3784