

令和7年度

脳力・能力を鍛える のうりよくアッぷ教室

健康で生活を持けるため、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 : 毎週火曜日 13時30分～15時00分 約3か月間(全10回)
- 会 場 : シピィ(SIPY)2階 (越前市新町7-8)
- 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13日 ② 1月20日 ③ 1月27日 ④ 2月3日 ⑤ 2月10日
⑥ 2月17日 ⑦ 2月24日 ⑧ 3月 3日 ⑨ 3月10日 ⑩ 3月17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！

脳力アッぷ講座

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

能力アッぷ運動！

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